

أحد أهم عشر كتب صحية في العالم

دكتور بيتر دادامو

بمساعدة كاثرين ويتني

4 فئات دم

4 انظمة غذائية

تخلص من الوزن الزائد

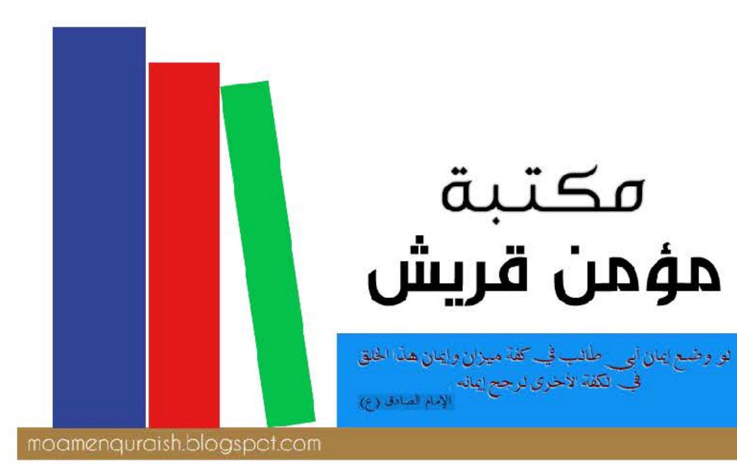
تمتع بصحة أفضل

عش حياة أطول

فئة الدم اهم بكثير مما تعتقدون!

A B O AB

Penguin Putnam


مكتبة
مؤمن قريش
لو وضع إيمان أبي طالب في كفة ميزان وإيمان هذا الخلق
في الكفة الأخرى لرجح إيمانه
الإمام الصادق (ع)
moamenquraish.blogspot.com

الدكتور بيتر دادامو طبيب متخصص
في الطب الطبيعي. وهو باحث
ومحاضر، أدّت أبحاثه الواسعة
وتجاربه العيادية في موضوع ارتباط
فئات الدم بالصحة والمرض إلى
نتائج مبهرة في علاج أمراض كثيرة
بما فيها مرض السرطان. كتب
الدكتور بيتر دادامو مقالات كثيرة
لمجلاّت متعددة وقد انتخب سنة 1990
«طبيب العام». كما انتخبته مجلة
Preventive Medicine Update
«طبيب الشهر» في شباط 1991.
إنه أيضاً مؤسس ورئيس تحرير مجلة
The Journal of Naturopathic Medicine.
وهو يمارس مهنته في Stamford في
ولاية Connecticut.
أما كاثرين ويتني فهي كاتبة مساعدة
في عدد من الكتب الصحية والطبيّة.

د. بيتر دادامو
كاثرين ويتني

4 فئات دم
4 أنظمة غذائية

ترجمة
فاديا عبدوش
عبير منذر

Penguin Putnam



ISBN 9953 - 15 - 204 - 7

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الإنكليزية

Eat Right for your Type



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 - 1 - 961 00 - بيروت - لبنان
Email: dfarasha@cyberia.net.lb
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

الجزء الثالث

صحة فئة دمكم

المقدمة

نتاج حياة شخصين

لطالما آمنت أن ما من إنسانين على وجه هذه الأرض يتشابهان تشابهاً تاماً إلى حدّ التطابق... ما من شخصين يمتلكان بصمات أصابع متطابقة ولا بصمات الشفاه أو ذبذبات الصوت نفسها. وليس على الأرض عشبتان أو كرتا ثلج متشابهتين تماماً. ولأنني كنت أعرف أن البشر يختلف أحدهم عن الآخر، لم أصدق يوماً أن التفكير بضرورة أن يتناولوا الطعام نفسه أمر منطقي. وأصبح من الواضح لي أن السبيل الوحيد للحفاظ على صحة مريض ما ولشفائه من علّته هو أن نؤمن لهذا المريض الحاجات الخاصة بجسمه، باعتبار أن كل شخص يمتلك جسداً مميزاً عن سائر الأجساد الأخرى من حيث القوة والضعف والمتطلبات الغذائية.

جيمس دادامو

والدي

تشكل فئة الدم مفتاحاً يقودنا إلى فهم أسرار الصحة والمرض وطول العمر والحيوية الجسدية، والقدرة على السيطرة على الانفعالات العاطفية. وتحدد لك فئة دمك أي أمراض أنت معرّض للإصابة بها، أي طعام عليك أن تأكله وأي نشاط رياضي ينبغي أن تمارسه. وفئة الدم هي، إلى ذلك كله، أحد العوامل الضابطة لمستوى طاقتك، ولفعالية عملية «حرق» السعرات الحرارية التي تستهلكها، ولردة فعلك الانفعالية في مواجهة الضغط النفسي وربما تلعب أيضاً دوراً في تحديد شخصيتك.

قد يبدو للبعض أن فكرة ارتباط فئة الدم بالنظام الغذائي متطرّفة بعض الشيء، إلا أنها في الواقع بعيدة جداً عن التطرّف. فلطالما عرفنا أن ثمة حلقة مفقودة في عملية فهم الآلية التي تقود إما في طريق الصحة وإما في سكّة المرض الموحشة. لا بد من سبب يشرح التناقضات الكثيرة في الدراسات التي أجريت في مجال التغذية من جهة، واستمرار تفشّي الأمراض من جهة أخرى. ولا بد أيضاً من تفسير لظاهرة غريبة هي أن بعض الأشخاص يخسرون الوزن إذا اتبعوا حميات معينة في حين أن البعض الآخر لا ينحف إذا اتبّع الحميات نفسها.

وما الذي يجعل أحدهم يحافظ على نشاطه وطاقته حتى سنّ متقدّمة من عمره بينما تخور قوى الآخرين وتضعف قدراتهم الفكرية والعقلية؟ إن تحليل فئات الدم فتح أمامنا سبيلاً لتفسير هذه المتناقضات. وكلما تعمّقنا في دراسة الرابط بين فئة الدم والنظام الغذائي كلما تأكدت هذه النظرية أكثر فأكثر.

إن فئات الدم مسألة جوهرية كوجودنا نفسه. تتبع هذه الفئات، في نظام الطبيعة المنطقي البديع، مساراً منتظماً منذ بداية فجر الإنسانية حتى يومنا هذا دونما انقطاع، وكأنها توقيع الأسلاف على مخطوطة التاريخ التي لم تقوَ عليها العصور.

ها قد بدأنا نعلم اليوم كيفية استخدام فئة الدم كبصمة خلوية تكشف أسراراً كبيرة تحيط بعملية السعي إلى بلوغ الصحة والعافية.

يعتبر هذا الإنجاز امتداداً للاكتشافات المذهلة التي حصلت مؤخراً في مجال فك رموز الحمض النووي DNA لدى الإنسان. فإن فهمنا لوظائف فئة الدم يتقدّم بعلم الوراثة خطوة إلى الأمام؛ إذ يؤكد بشكل لا يقبل الجدل أن كل إنسان كائن فريد متميّز عن سائر الناس. ما يدفعنا إلى القول إن ما من نظام حياة أو نظام غذائي مضرّ أو صحيّ في المطلق. إنما المؤكد في هذا الإطار أن ثمة خيارات سيئة أو صائبة نأخذها تبعاً لرموزنا الوراثية الخاصة.

كيف وجدت الحلقة المفقودة

أعتبر عملي في مجال تحليل فئات الدم تحقيقاً لهدف سعيت وراءه طوال حياتي، كما سعى إليه والدي طوال حياته.

أنا طبيب أمارس الطب الطبيعي (العلاج بدون استخدام الأدوية الكيميائية) وقد أخذت هذه المهنة عن والدي الدكتور جيمس دادامو. تخرّج والدي سنة 1957 من كلية العلوم الطبيعية التي درس فيها طوال أربع سنوات بعد المرحلة الثانوية. بعد ذلك تابع دراساته في أوروبا، في أهم المنتجعات العلاجية بالطرق الطبيعية.

وفي أثناء عمله هناك استطاع أن يلاحظ أن حالة بعض المرضى لم تتحسّن، أو أنها تحسنت قليلاً جداً أو حتى تراجعت، حين أُخضع هؤلاء المرضى لنظام غذائي نباتي صارم خفّضت فيه المواد الدهنية إلى الحد الأدنى. علماً أن هذا النظام الغذائي كان هو المعتمد في مطابخ تلك المنتجعات.

كان والدي رجلاً منطقياً يتمتّع بقدرة عالية على التحليل والاستنتاج، وقد رأى أنه لا بد من وجود معلومات أولية يستطيع أن يستخدمها لتحديد الفرق بين حاجات مرضاه الغذائية. وقد توصّل في تفكيره المنطقي إلى الافتراض أن إحدى خصائص الدم لا بد أن تساعد على تحديد هذه الفروقات حيث أن الدم هو الذي يزوّد الجسم بالغذاء بشكلٍ أساسي. أخضع والدي منذ ذلك الحين نظريته هذه للتجربة فراح يحدد فئة دم مرضاه ويراقب ردة فعل كلّ منهم على الأنظمة الغذائية المختلفة. ومع مرور السنين بدأ طرف الخيط يظهر له، بعد تجارب أجراها مع عدد لا يحصى من المرضى.

وجاءت ملاحظاته كالتالي:

لم يتجاوب المرضى الذين يحملون فئة الدم A مع الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتينات التي تحتوي حصصاً سخيّة من اللحوم، إنّما أحرز هؤلاء تقدماً ملحوظاً حين اتّبعوا نظاماً غذائياً يعتمد على البروتينات النباتية كالتي نجدها في فول الصويا وجبنة التوفو المصنوعة من الصويا أيضاً. في حين تسبّب الحليب ومشتقاته بإفراز سوائل مخاطية كثيفة في الجيوب الأنفية والمجاري التنفسيّة لدى الفئة A هذه. وعندما طُلب من هؤلاء أن يزيدوا نشاطهم ويكثّفوا تمارينهم الرياضية، غالباً ما شعروا بالإعياء والتوعّك أثناء التمارين وبعدها. إلا أن التمارين الخفيفة، كتمارين اليوغا مثلاً، أشعرتهم بالنشاط والحيوية.

أما الأشخاص الذين يحملون فئة الدم O فكان النظام الغذائي المعتمد

على كمية كبيرة من البروتينات مناسباً جداً لهم، الأمر الذي ساعدهم على القيام بنشاط رياضي مكثّف منحهم القوة والنشاط. ومن النشاطات الرياضية التي مارسوها: رياضة الأيروبيك والمشي السريع.

وهكذا كلما طال اختبار والدي لمختلف فئات الدم، كلما ترسّخ اعتقاده بأن كل فئة من هذ الفئات تتبع مساراً مختلفاً لضمان الصحة لمن يحملها.

عمل والدي بوحي من القول الشائع: «غذاء إنسان ما قد يكون سمّاً لإنسان آخر». فجمع ملاحظاته وتوصياته الغذائية في كتاب عنوانه «غذاء إنسان».

عندما نُشر كتاب والدي سنة 1980، كنت في السنة الدراسية الثالثة في كلية العلوم الطبية الطبيعية «جون باستير كولج» في مدينة «سياتل». في تلك الآونة كانت العلوم الطبيّة الطبيعية تكتسب رواجاً لم يسبق له مثيل ومصداقية جديدة. ولم تكن كلية «جون باستير» لترضى بهدف أقل أهمية من تخريج أطباء معالجين بالوسائل الطبيعية. يمكن لطبيب تخرّج من هذه الكلية أن يكون بديلاً كاملاً عن الطبيب التقليدي وأن يجاري أي طبيب من حيث الثقافة والمهارة العلمية بعد الخضوع لفترة تمرين متخصّص في مجال العلاج بالوسائل الطبيعية، لا بالعقاقير الكيميائية.

للمرّة الأولى راحت التقنيات والعلاجات والمواد الطبيعية تخضع للتقويم العلمي بالوسائل التقنية الحديثة.

كنت أنتظر الفرصة المناسبة لكي أجري بحثاً حول نظرية فئة الدم التي وضعها والدي إذ أردت أن أتأكد من مصداقيتها العلمية. وسنحت لي تلك الفرصة سنة 1982 في سنتي الدراسية الأخيرة حين بدأت أراجع المؤلفات الطبيّة بحثاً عن علاقة تربط ما بين فئات الدم A B O والاستعداد للإصابة ببعض الأمراض. ما دفعني إلى هذه المراجعة هو بعض الحالات التي كنت أعاينها أثناء جولاتي على المرضى والتي استدعت بعض البحث. لكنني أردت أيضاً أن أعلم إن كانت نتيجة بحثي ستدعم نظرية والدي.

في البداية، شككت بإمكانية أن أجد أي أساس علمي لنظرية والدي، لأنه اعتمد في كتابه على انطباعاته الشخصية حول فئات الدم، أكثر منه على طرق تقويم موضوعية. لكن ما اكتشفته أذهلني حقاً!.

الاكتشاف الأول هو أن مرضين منتشرين من أمراض المعدة يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بفئة الدم. أحد هذين المرضين هو: القرحة الناشئة عن العصارات الهضمية، وهي حالة تتأتّى غالباً عن فرط الحموضة في المعدة. في الواقع، اتّضح أن الأشخاص الذين يحملون فئة الدم O هم أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من سائر الفئات الأخرى. أثار هذا الاكتشاف فضولي عى الفور، لأن والدي كان لاحظ تحسّن حال المرضى الذين يحملون الفئة O عندما يتناولون المنتجات الحيوانية ويتّبعون الحميات الغذائية المعتمدة على البروتينات، وهي مأكولات تحتاج حموضة عالية في المعدة لكي يتمّ هضمها كما يجب.

أما المرض الثاني فهو سرطان المعدة، الذي تبيّن أنه يرتبط في أحيان كثيرة بفئة الدم A. فلطالما ربط الباحثون ما بين سرطان المعدة وانخفاض إنتاج المعدة للحموضة. وتبيّن أيضاً أن فقر الدمّ الحاد أكثر انتشاراً بين الأشخاص الذين يحملون فئة الدم A. فقر الدم هذا مرتبط بنقص في الفيتامين B12، الذي لا تمتصه المعدة بشكل مناسب إلا إذا أفرزت كمية كافية من الحموضة.

أدركت أثناء دراسة هذ الحقائق أن فئة الدم O تساعد على ظهور أمراض مرتبطة بكثرة الحموضة في المعدة من جهة، وفئة الدم A تعرّض من يحملها لإمكانية الإصابة بمرضين مرتبطين بقلة الحموضة في المعدة، من جهة أخرى.

تلك كانت الحلقة المفقودة التي أبحث عنها. ولا شك أبداً بأنها تشكل الأساس العلمي لملاحظات والدي. منذ ذلك الوقت بدأ ولعي بعلم فئات الدم ودراسة أصولها وتطوّرها وتأثيرها. شيئاً فشيئاً بدأت أكتشف أن البحث الذي بدأه والدي عن ارتباط فئة الدم بالحمية والصحة ذو مغزىً يتعدّى حدود تصوّراته.

أربعة مفاتيح بسيطة
تكشف سرّ الحياة

نشأت في عائلة يحمل معظم أفرادها فئة الدم A. وعلى ضوء أبحاث والدي اتّبعنا كلنا النظام الغذائي النباتي الذي يعتمد على أطعمة نباتية في

معظمها كجبنة التوفو (جبنة مصنوعة من فول الصويا)، والخضار المطهوّة على البخار والسلطات. وغالباً ما كنت أشعر وأنا طفل بالإحراج والحرمان، لأن ما من أحد من رفاقي كان يتناول تلك الأطعمة الغريبة كالتوفو مثلاً. وكانوا هم أيضاً قد ساروا في تيار «ثورة غذائية» من نوع آخر، غزت الغرب في الخمسينات؛ اعتمدت تلك «الثورة الغذائية» على تناول الهمبرغر والهوت دوغ والبطاطا المقلية المشبعة بالزيوت، والسكاكر والمثلّجات والكثير الكثير من المشروبات الغازية.

ما زلت آكل حتى اليوم الأصناف التي كنت أتناولها وأنا طفل. وأنا أعشق الآن هذه المأكولات. آكل كل يوم الطعام الذي يحتاجه ويرغب به جسدي الذي يحمل فئة الدم A؛ وهذا النظام يرضيني جداً.

في كتابي هذا سأطلعكم على العلاقة الوثيقة التي تربط ما بين فئة دمكم والخيارات الصحية والحياتية التي تتخذونها، والتي ستجعلكم تعيشون بأفضل صحة ممكنة. ويقوم جوهر هذا الارتباط ما بين فئة الدم والغذاء، على الحقائق التالية:

- إن فئة دمكم ـ سواء أكانت A أو O أو B أو AB ـ هي بصمة وراثية قوية تحدد هويتكم تماماً كحمضكم النووي DNA.

- ستتمتعون بصحة فضلى وتبلغون الوزن المثالي لكم وتبطئون آثار الشيخوخة شرط أن تعتمدوا في غذائكم وحياتكم على ما يتناسب ومميزات فئة دمكم.

- إن فئة دمكم يمكن أن يُعتمد عليها لتحديد هويتكم بشكل أفضل، من العرق الذي تنتمون إليه إلى ثقافتكم، إلى المنطقة الجغرافية التي تعيشون فيها. إنها بصمة وراثية تحدد هويتكم، لا بل هي دليل يرشدكم إلى الطريقة التي يمكن أن تعيشوا بها حياتكم بأفضل صحة ممكنة.

- يمكن أن نفهم أهمية فئة الدم من خلال تاريخ التطور البشري: الفئة O هي الأكثر قدماً؛ والفئة A ظهرت عندما بدأ الإنسان يمارس الزراعة. أما الفئة B فبرزت مع خروج بعض الناس إلى الشمال بمناخه البارد وأراضيه الوعرة. وأخيراً بانت الفئة AB كظاهرة تأقلم حديثة، ونتيجة اختلاط مجموعات بشرية

مختلفة. إن هذه القصة الثورية ترتبط اليوم ارتباطاً مباشراً بالمتطلبات الغذائية الخاصة بكل فئة دم.

ما هو هذا العامل المميّز، عامل فئة الدم؟.

إن فئة الدم واحد من عدة عناصر مميزة ومتغيّرة من شخص إلى آخر، تماماً كالشعر أو لون العيون. ويستخدم الأطباء الشرعيون والمتخصّصون في حل الجرائم إضافة إلى العلماء الذين يبحثون في أسباب الأمراض وعلاجاتها العديد من هذه العناصر كبصمات الأصابع والحمض النووي الذي استأثر مؤخراً بالاهتمام. ولا تقل أهمية فئة الدم عن أهمية العوامل الأخرى في شيء، حتى أنها أكثر إفادة منها في أوجه عديدة.

إن تحليل فئة الدم نظام منطقي، يسهل فيه التوصل إلى المعلومات واتّباعها. في هذا الإطار، قمت بتعليم أطباء كثر طريقة عمل هذا النظام بعد أن لمسوا نتائج إيجابية لدى مرضاهم الذين اتبعوا نظاماً غذائياً وطريقة حياة مناسبين لفئة دمهم. وفي هذا الكتاب سأعلم القارىء الشيء نفسه من خلال شرح مبادىء تحليل فئة الدم، بعدئذٍ يستطيع هذا القارىء أن يحدّد المأكولات التي تضرّ بصحته وتزيد وزنه وتقوده إلى الإصابة بمرض مزمن.

لقد أدركت في بداية بحثي هذا أن تحليل فئة الدم يوفّر لنا وسائل ممتازة لتفسير ردّات الفعل الفردية حيال المرض والصحة.

إن المعلومات المتوفّرة في الأبحاث من الغزارة بحيث نستغرب ألا يسترعي تأثير فئة الدم على الصحة الاهتمام الذي يستحقُّه. لكنّي مستعد الآن لتقديم المعلومات - ليس فقط لزملائي العلماء في المجتمع الطبّي - بل لكم أنتم أيضاً.

للوهلة الأولى يبدو علم فئات الدم مُرهباً، لكني أؤكد لكم أنه بسيط وأساسي كالحياة نفسها. سأخبركم في ما يلي تاريخ تطور فئات الدم منذ أقدم عصور البشرية حتى الآن، وهو تاريخ مثير ومدهش كالتاريخ البشري نفسه. كما سأشرح لكم آلية فئات الدم لكي يصبح هذا العلم واضحاً لا غموض فيه، وذلك من خلال خطة واضحة وبسيطة تساعدكم على تطبيق ما أطلعكم عليه.

إنني أدرك تماماً أنها فكرة جديدة جداً بالنسبة لكم، فقلة هم الناس الذين يخطر لهم أن تكون لفئة دمهم علاقة بصحتهم ورشاقتهم، رغم ما لفئة الدم هذه من أهمية على الصعيد الجيني الوراثي. ربما يتردد البعض في الغوص في مثل هذا الموضوع حتى لو كانت الحجج العلمية التي أقدّمها مقنعة. أنا أطلب منكم ثلاثة أمور فحسب:

- تكلّموا مع طبيبكم قبل البدء باتّباع النظام الذي أقترحه عليكم.
- حددوا فئة دمكم إن لم تفعلوا ذلك بعد.
- جرّبوا النظام الغذائي المناسب لفئة دمكم أسبوعين على الأقل. فمعظم المرضى أو الراغبين في النحافة الذين اتّبعوه حصلوا على بعض النتائج المشجّعة بعد مرور أسبوعين على تقيّدهم به. لاحظ هؤلاء زيادة في نشاطهم وفقدان بعض الوزن الزائد وتراجع المشاكل الهضمية وتحسناً في التوعكات المزمنة كالربو والصداع وحرقة المعدة.

أعطوا النظام الغذائي المناسب لفئة دمكم فرصة ليمنحكم الفوائد التي حصل عليها أكثر من 4000 شخص أخضعتهم لهذا النظام.

وتأكدوا بأنفسكم من أن الدم لا يؤمن للجسم الغذاء الحيوي الذي يحتاجه فحسب، إنما يثبت الآن أنه يحدد وضعكم الصحي ورشاقتكم في المستقبل.

الجزء الأول

هويتكم تحددها فئة دمكم

الفصل الأول

فئة الدم:
التطور الثوري الحقيقي

الدم هو الحياة. هو القوة الأولية الكامنة وراء سرّ الولادة وعظمتها وعذاب المرض، والحروب، والموت العنيف.

في الماضي قامت حضارات كاملة على روابط الدم. والقبائل والممالك تعتمد على تلك الروابط. ونحن لا وجود لنا من دون الدم بما تحمله هذه الكلمة من معانٍ واقعية وأبعاد رمزية.

الدم مادة سحرية... الدم مادة روحية... الدم مادة كيميائية قديمة. كان الدم عبر التاريخ البشري رمزاً دينياً وثقافياً هاماً.

أوَلم تكن الشعوب القديمة تخلط الدماء وتشربها تعبيراً عن الوحدة والولاء؟

أوَلم يكن الصيّادون في العهود الغابرة يقيمون طقوساً لتهدئة أرواح الحيوانات التي قتلوها عبر رفع دم تلك الحيوانات وسكبها على وجوههم وأجسادهم؟.

أوَلم تُرسم على أبواب أكواخ يهود مصر الفرعونية المستعبدين علامات بدم الحَمَل لكي يمرّ فوقهم ملاك الموت؟ أولا يحكى أن موسى حوّل مياه مصر إلى دماء لمحاولة تحرير شعبه؟ وما يزال دم المسيح منذ أكثر من 2000 سنة محور أكثر الطقوس المسيحية قدسية (سرّ القربان المقدس). وإذا كان الدم يوحي بصور غنية ومقدّسة كهذه فلأنه في الواقع مادة رائعة.

يغذي الدم أعضاء الجسم وجهاز المناعة الضرورية لحياتنا. وهو حجر

الأساس في بناء البشرية، لا بل هو مرآة نستطيع حين ننظر فيها أن نجد آثار رحلة البشر عبر العصور.

ففي السنوات الأربعين الأخيرة استطعنا أن نستخدم أدلة بيولوجية من مثل فئة الدم لرسم خريطة تحركات أسلافنا وتجمعاتهم. فحين نعلم كيف تأقلم القدماء مع التحدّيات التي كانت تفرضها عليهم التقلبات المناخية الدائمة، والميكروبات والأنظمة الغذائية التي كانوا يعتمدونها، يمكننا أن نعرف كيف نستطيع نحن أن نفعل ما فعلوه.

إن تغيّر المناخ ووفرة الطعام أنتجا فئات دم جديدة. وفئة الدم هي الحبل غير القابل للانقطاع، الذي يصلنا الواحد بالآخر.

في النهاية، يعكس الفرق بين فئات الدم قدرة الإنسان على التأقلم مع تحديات بيئية مختلفة. إن وقع هذه التحديات أشدّ ما يكون على الجهاز الهضمي وجهاز المناعة؛ فقطعة لحم فاسدة يمكنها أن تقتلك ومن الممكن أن يتفاقم جرح بسيط أو خدش ليتحول إلى التهاب قاتل. رغم ذلك استطاع الجنس البشري أن ينجو ويستمرّ، وقصة استمراره هذه مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بجهازنا الهضمي وجهازنا المناعي. وهنا، في هذين الجهازين، تكمن معظم الفروق ما بين فئات الدم.

تاريخ الإنسان

قصة الإنسانية هي قصة صراع للبقاء. وهي بالتحديد قصة المكان الذي عاش فيه الإنسان والطعام الذي توفّر له فيه. إنها قصة الغذاء والبحث عن الغذاء، والترحال سعياً وراء الغذاء. نحن لا نعلم على وجه التحديد، متى ظهر الإنسان للوجود، إذ يرجّح أن يكون النياندرتاليون قد ظهروا قبل 500 ألف عام أو حتى قبل ذلك. والنياندرتاليون مجموعة بشرية قديمة منسوبة إلى وادي النياندرتال قرب دوسيلدورف بألمانيا حيث وجدت بقايا هيكل عظمي لإنسان الكهف. وهم أول البشريين الذين يمكن الحديث عن وجودهم.

نحن نعلم اليوم أن إنسان ما قبل التاريخ ظهر في أفريقيا، وهناك بدأ تطوره.

كانت حياة الإنسان ما قبل التاريخ قصيرة، شرسة، ومتوحشّة. تعددت أسباب الموت في ذلك العصر الغابر. كان الناس يموتون على أثر الإصابة بعدوى أو بأمراض طفيلية، أو يقعون ضحية هجمات الحيوانات المفترسة، أو يتعرضون لكسور تؤدي إلى الموت لعدم معرفتهم أي طريقة في العلاج، كما ماتت النساء وهن يلدن. وفي كافة الأحوال تشير الدراسات إلى أن الإنسان القديم كان يكافح ويشقى لتأمين لقمة عيشه. فأسنانه كانت قصيرة وغيّر حادة بحيث لم تكن صالحة للهجوم على الفرائس. وعلى عكس معظم الحيوانات التي كانت تنافسه على سلسلة الغذاء، لم يكن هو مزوّداً بأي خاصية هامة، من مثل السرعة أو القوة أو خفة الحركة. أما الميزة الكبرى التي كان الإنسان يتحلّى بها منذ بداية وجوده فهي الذكاء الفطري، الذي تحوّل لاحقاً إلى تفكير منطقي.

يرجح أن يكون النياندرتاليون تغذّوا على طعام نيء قوامه النباتات البرّية والزواحف وبقايا فرائس الحيوانات الكاسرة. ما يدفعنا إلى القول إن الإنسان القديم كان فريسة أكثر منه كائناً مفترساً.

ويزداد هذا الاعتقاد رسوخاً عندما نعرف أنواع العدوى الفيروسية والطفيلية التي كانت تصيبه. وتجدر الإشارة إلى أن عدداً كبيراً من الطفيليات الموجودة في أفريقيا من ديدان دقيقة وعريضة وأجسام مجهرية معدية، لا تحث جهاز المناعة على إنتاج أجسام ضدية[1] خاصة بهذه الآفات بالذّات.

ولعلّ السبب في ذلك يعود إلى أن الإنسان الأول وهو من فئة الدم O، كان محصّناً ضدّ تلك الآفات منذ تلك الحقبة، ولأنه كان يمتلك الأجسام الضدية المناسبة لمقاومتها منذ ولادته.

ارتحل الإنسان من موطنه الأول، وانتشر في أطراف الأرض. وكل منطقة حلّ فيها أجبرته طبيعتها ومناخها المختلفان على التأقلم وتعديل نظامه الغذائي. أما النظام الغذائي الجديد، فأجبر بدوره الجهازين الهضمي والمناعي

---

(1) أجسام ضدية (مضادّة): مواد كيميائية تفرزها خلايا جهاز المناعة. تعمل على التعرف على الأجسام الغريبة في الجسم والقضاء عليها.

على التأقلم لكي يؤمّنا أولاً بقاء واستمرارية الحياة البشرية، وثانياً للتكاثر لاحقاً في كل موطن جديد سكنه الجنس البشري.

يعكس نشوء فئات الدم هذه التغيرات. ويبدو أن نشوء هذه الفئات ارتبط بمفترقات هامة من تاريخ الإنسان.

1 ـ بلوغ الإنسان أعلى مرتبة في سلسلة الغذاء (تطور الفئة O إلى أقصى الحدود). أي أن الإنسان أخذ يأكل الحيوان والنبات.

2 ـ تحوّل الإنسان من مرحلة كان يجمع فيها قوته من نبات وطرائد برية إلى أسلوب حياة أكثر استقراراً، مع اكتشافه الزراعة (ظهور فئة الدم A).

3 ـ تكوّن المجموعات البشرية وهجرتها من موطنها الأول أفريقيا إلى القارات الأوربية والآسيوية والأميركية (ظهور فئة الدم B).

4 ـ الاختلاط الحديث ما بين مختلف المجموعات البشرية (نشوء فئة الدم AB).

تخزّن كل فئة من فئات الدم الرموز الجينية الخاصة بالأنظمة الغذائية التي كان أجدادنا يتّبعونها وبالسلوكيات التي كانت تميّزهم. صحيح أن ملايين السنين تفصلنا عن تاريخ الإنسان القديم، إلا أن بعض خصائصه ما زالت تطبعنا حتى اليوم. فإذا استطعنا أن نعرف استعدادات كل فئة من فئات الدم، ربما يساعدنا ذلك على فهم المنطق الذي تقوم عليه الحمية الغذائية بحسب فئة الدم.

O اختصار لكلمة Old الإنكليزية وتعني قديم

دفعت بنية أجدادنا الفيزيائية منذ حوالى 40,000 سنة قبل المسيح، بالجنس البشري إلى أعلى مرتبة في سلسلة الغذاء. فتحول الإنسان إلى أخطر مخلوق مفترس على وجه الأرض. في تلك الحقبة، بدأ الإنسان يخرج للصيد ضمن مجموعات منظمة. ولم يمض وقت طويل حتى تمكن من صنع الأسلحة واستخدام الأدوات. منحه ذلك التقدم الكبير قوة وتفوّقاً تخطيا قدراته الجسدية الطبيعية الفعلية.

كان الإنسان القديم صياداً ماهراً وممتازاً، وسرعان ما تغلّب بفضل أسلحته وأدواته الجديدة، على خوفه من أعدائه الحيوانات. لم يكن على الأرض مخلوقات مفترسة بطبيعتها سوى الإنسان، الأمر الذي أدّى إلى تزايد أعداد البشر. في تلك الحقبة، كان غذاؤهم الأساسي هو اللحم، أي البروتينات. وفي هذه المرحلة بالذّات بلغت فئة الدم O أوج التعبير عن خصائصها.

شكلّت اللحوم الغذاء الأساس للإنسان في تلك الآونة، لذلك تعلم الإنسان بسرعة كيف يصطاد ما يستطيع أن يصطاده.

كثر عدد الناس الذين ينبغي إطعامهم فزاد التنافس على الطرائد. فراح الصيّادون يتقاتلون ويقتلون من يتطفل عليهم فيدخل الأراضي التي احتكروا الصيد فيها لأنفسهم.

وكالعادة وجد الإنسان أن عدوّه الأخطر هو الإنسان نفسه. هكذا أصبحت مناطق الصيد الجيدة نادرة، فبدأ الإنسان هجرة جديدة.

بعيد 30,000 سنة قبل الميلاد، كانت مجموعات من الصيّادين تسافر إلى مناطق بعيدة وبعيدة جداً بحثاً عن اللحوم. وعندما جففّت الرياح الصحراء الأفريقية التي كانت أراض وافرة الصيد، وعندما أصبحت المناطق الشمالية الجليدية أكثر دفئاً، بدأ الإنسان رحلة الخروج من أفريقيا إلى أوروبا وآسيا.

بذرت هذه الهجرة الأرض بسكان سيشكلّون لاحقاً أساساً لنمو وتطور مجموعات سكانية. أما فئة دم هؤلاء السكان الأوائل فكانت الفئة O، التي ما تزال الأكثر شيوعاً حتى يومنا هذا.

قرابة 20,000 سنة قبل الميلاد اكتمل انتقال الإنسان البدائي إلى أوروبا وآسيا، وانقضّت المجموعات البشرية على قطعان الحيوانات البرية واصطادت عدداً كبيراً منها، حتى ظهرت الحاجة إلى البحث من نوع آخر من الغذاء. راح الإنسان عندئذ يبحث في مناطق أخرى عن أي شيء آخر يؤكل. يرجّح أن يكون الإنسان اللاحم (الذي يأكل لحوم الحيوانات) تحول في تلك الحقبة إلى قارت (الذي يأكل اللحوم والنباتات). فبدأ يعتمد نظاماً غذائياً مكوّناً من الثمار العنبية البرية كتوت العليق والحشائش والجذور والجوز واللوز والبندق

والحيوانات الصغيرة. وانتشرت المجموعات السكانية على طول السواحل وضفاف البحيرات والأنهر حيث الأسماك والأغذية الأخرى وفيرة.

بعيد 10,000 سنة قبل الميلاد كان البشر قد انتشروا على كل مساحات الأرض الواسعة في ما خلا القطب المتجمد الجنوبي.

أدّى انتقال البشر إلى مناطق مناخها أقل اعتدالاً (أشد برودة) إلى اكتسابهم بشرة فاتحة اللون أكثر من البشرة الداكنة التي كانت لهم عندما كانوا يأهلون القارة الأفريقية. واكتسبوا بفضل انتقالهم هذا بنية عظمية أقل ضخامة وشعراً أقل تجعداً.

ومع مرور الوقت جعلتهم الطبيعة يتأقلمون بشكل أفضل مع ظروف ومناخات المناطق التي يحطّون الرحال فيها. فمع انتقالهم شمالاً أصبح لون بشرتهم فاتحاً أكثر فأكثر. والبشرة البيضاء الفاتحة تقاوم أكثر من البشرة الداكنة تأثير الصقيع والجليد وتستطيع تحويل الڤيتامين D الناتج عن أشعة الشمس بشكل أفضل، في تلك المناطق التي يطول فيها الليل ويقصر النهار.

أرهق الإنسان البدائي نفسه في نهاية المطاف، وأصبح نجاحه لعنة. ومع تزايد أعداد البشر خلت مناطق الصيد من الطرائد. ونقص عدد الطرائد الكبيرة الحجم إلى حد خطير بعد أن كانت متوافرة بأعداد هائلة. الأمر الذي أدّى إلى نشوء منافسة كبيرة على ما تبقى من مصادر غذاء حيوانية. وسرعان ما قادت هذه المنافسة إلى اندلاع حروب. والحرب بدورها دفعت بعض المجموعات إلى الهجرة مجدداً.

الفئة A نسبة إلى الإنسان المزارع Agrarian

ظهرت فئة الدم A في مكان ما من آسيا أو الشرق الأوسط ما بين 25,000 و 15,000 عام قبل الميلاد؛ وهي نتيجة الظروف البيئية الجديدة. نشأت الفئة A في الحقبة النيوليتيكية أو العصر الحجري الحديث، الذي تبع العصر الحجري القديم أو الحقبة الباليوليتيكية التي عاش فيها الإنسان الصيّاد. طُبعت حضارة هذه الحقبة الجديدة بظاهرتين مميّزتين هما الزراعة وتدجين الحيوان.

غيّرت زراعة الحبوب وتدجين الحيوانات حياة الإنسان في نواحيها كافة.

استقر البشر في هذه المرحلة في مجموعات وأسسوا هيكلية معيشية ثابتة، بعد أن استطاعوا أن يؤمنوا ما يكفيهم من الطعام وأن يعيلوا أنفسهم بنفسهم للمرة الأولى. أدى أسلوب الحياة الجديد تماماً هذا والتغيير الجذري في النظام الغذائي والظروف البيئية إلى تحوّل جديد في الجهاز الهضمي وجهاز المناعة الخاصين بشعب العصر الحجري الحديث. وهو تحول سمح له بأن يتحمل تناول الحبوب والمنتجات الزراعية الأخرى، وبأن يأخذ جسمه منها ما يحتاجه من عناصر غذائية. هكذا نشأت فئة الدم A.

حين استقرّ الإنسان في مجموعات سكانية ثابتة تعتمد على الزراعة، برزت في وجهه تحديات جديدة تتعلّق بالنمو والتطوّر. وسرعان ما حل نوع جديد من التعاون الاجتماعي مكان تضافر المهارات الضرورية للصيد في مجموعة. للمرة الأولى اعتمد النجاح في القيام بعمل محدد على مهارة آخرين في القيام بأعمال أخرى.

بكلام آخر، اعتمد الطحّان على المزارع الذي يحضر إليه الغلال ليطحنها. ومن ناحية أخرى، اعتمد المزراع على الطحان لطحن حبوبه. وهكذا لم يعد الإنسان يعتبر الطعام مصدر غذاء يأخذه بنفسه من الطبيعة ويستهلكه مباشرة، أو شيئاً يتناوله من وقت لآخر. فالأرض الزراعية تحتاج الحراثة والزرع قبل أن تصبح واعدة بمواسم قريبة.

راح الإنسان يخطط ويتعاون مع الآخرين بشكل يومي. هكذا اكتسبت الفئة A خصائص نفسية تميزت وبرعت فيها، وهي التخطيط والتعاون الاجتماعي؛ وكل ذلك نتيجة تأقلم آخر مع البيئة المحيطة بها.

بدأت الجينة الخاصة بتحديد الفئة A، بالتكاثر في المجتمعات الزراعية الأولى، وقد حدث التحول الجيني الذي أدى إلى بروز الفئة A من الفئة O بسرعة كبيرة، بحيث بلغت أربعة أضعاف سرعة تحوّل حشرة الدروزفيليا، وهي الذبابة المعروفة التي تفتك بالثمار وتعتبر الأسرع تحوّلاً من بين الكائنات كلها حتى الآن!.

إنه صراع البقاء... بقاء الأشخاص الأكثر والأفضل تأقلماً في مجتمع

تزايدت أعداده. ففئة الدم A أكثر مناعة ضد الإصابة بالأمراض المعدية التي تفتك عادة بالمناطق المزدحمة بالسكان؛ وهكذا سرعان ما اكتسبت المجتمعات المدينية الصناعية فئة الدم A. والجدير بالذكر أنه حتى يومنا هذا، ما زال الناجون من أوبئة كالطاعون والكوليرا والجدري، ينتمون إلى الفئة A أكثر منه إلى الفئة O.

مع مرور الوقت، انتقلت الجينة المسؤولة عن نشوء الفئة A من شعوب قارة آسيا ومنطقة الشرق الأوسط إلى أوروبا الغربية. ويعود الفضل في ذلك إلى الهنود الأوروبيين الذين تغلغلوا ما بين الشعوب التي وجدت حتى قبل العصر الحجري. ظهر الهنود الأوروبيون بداية في جنوب روسيا الوسطى ما بين العام 3500 ق.م و2000 ق.م. تقدموا جنوباً نحو جنوب غرب القارة الأسيوية، وكانوا نواة الشعبين الإيراني والأفغاني. ثم استمر انتشارهم وتوسعوا غرباً باتجاه القارة الأوروبية. إن الغزو الهندي الأوروبي كان حقاً الثورة الغذائية الأصلية، إذ عرّف الإنسان البدائي الذي كان يكتفي بالصيد وجمع النباتات البرّية، بأنواع جديدة من الطعام وعادات معيشية أخرى. فقد كان الجهازان المناعي والهضمي البدائيان أكثر بساطة قبل تلك الغزوات. فما كان من التغيّرات العميقة التي حدثت عند احتكاك هذين الشعبين إلا أن أثارت ضغطاً بيئياً ضرورياً لنشر الجينة الخاصة بفئة الدم A.

ومع مرور الوقت فقد الجهاز الهضمي الخاص بالإنسان البدائي قدرته على هضم اللحوم التي كان الإنسان عامة يأكلها قبل اكتشاف الزراعة.

حتى عصرنا هذا، ما زالت الفئة A أكثر انتشاراً لدى الأوروبيين الغربيين. وتتضاءل أعداد البشر الذين يحملون هذه الفئة كلما توجهنا شرقاً مبتعدين عن أوروبا الغربية، عائدين أدراجنا على خُطى النازحين القدامى. يتجمع حاملو الفئة A بكثرة في البلدان المشرفة على البحر الأبيض المتوسط والبحر الأدريتيكي وبحر إيجيه وبخاصة في جزيرتي كورسيكا وسردينيا وإسبانيا وتركيا ودول البلقان. وتضمّ اليابان إحدى كبرى المجموعات السكانية التي تحمل الفئة A في منطقة شرق آسيا، إلى جانب مجموعة كبيرة نسبياً من حاملي الفئة B.

انبثقت الفئة A من الفئة O رداً على مجموعة الأمراض المعدية الناتجة عن تكاثر الشعوب وعلى تغيّرات جذرية في الأنظمة الغذائية. إلا أن فئة الدم B كانت مختلفة.

الفئة B تعني التوازن Balance

ظهرت فئة الدم B ما بين 10,000 و 15,000 سنة قبل الميلاد، في جبال الهملايا التي تشكل اليوم جزءاً من باكستان والهند.

يرجّح أن يكون السبب في ظهور فئة الدم B هو النزوح الذي حدث من سهول السافانا العشبية الحارة والخصبة في منطقة شرق أفريقيا، إلى مرتفعات جبال الهملايا الوعرة والقاسية. الأمر الذي أدى إلى نشوء الفئة B نتيجة التغيّرات المناخية.

كان أول من حمل فئة الدم B سكان الهند أو منطقة جبال الأورال الآسيوية؛ وهم خليط من القوقازيين والقبائل المغولية. سرعان ما تحولت فئة الدم الجديدة هذه إلى صفة مميّزة للقبائل المقيمة في السهوب، وقد كانت في تلك الآونة تسيطر على السهول الأوراسية (الأوروبية الآسيوية)... تلك القبائل التي امتازت بقدرتها على تحمل المناخ والطبيعة القاسيين.

ترسخت جينة الفئة B أكثر فأكثر مع انتشار المغول في آسيا. توسّع المغول شمالاً واتبعوا أسلوب عيش قائماً على جمع الحيوانات وتدجينها. وهذا ما عكسه نظامهم الغذائي المعتمد على أكل اللحوم ومنتجات لبن المواشي.

انقسمت فئة الدم B إلى نوعين متمايزين مع تقدم الرعاة الرحّل إلى داخل القارة الآسيوية. فنشأت مجموعة مزارعة قليلة النشاط نسبياً في الجنوب والشرق ومجموعة أخرى رحّالة تعيش حياة البدو وتحارب لضمّ المزيد من الأراضي في الشمال والغرب. كان الرحّالة فرساناً متمرّسين بالخيل فتوغلوا بواسطتها في أوروبا الشرقية. وحتى عصرنا هذا لا تزال الجينة المسؤولة عن فئة الدم B ظاهرة منتشرة لدى العديد من الشعوب الأوروبية الشرقية.

في الآونة نفسها، انتشرت في جنوب شرق آسيا وفي الصين حضارة قائمة بالكامل على الزراعة.

ابتكر أبناء هذه الحضارة تقنيات ريّ وزراعة معقدة أظهرت ما يتحلّون به من إبداع وذكاء ودراية بالهندسة.

كان الصدع عميقاً ما بين القبائل المحاربة في الشمال والمزارعين المسالمين في الجنوب. وما زالت آثاره واضحة حتى يومنا هذا، إذ تبرز في المطبخ الآسيوي الجنوبي الذي لا يستخدم فيه إلا النزر القليل من الحليب ومنتجاته أو حتى لا يستخدم البتة.

يعتقد الآسيويّون أن الحليب ومنتجاته غذاء البرابرة. وهذا أمر مؤسف لأن النظام الغذائي الذي اعتمدوه لا يلائم الفئة B أيضاً.

إن التوزيع الجغرافي للفئة B هو الأكثر وضوحاً ودقّة من بين سائر الفئات A.B.O.

امتدت الفئة B كمثل حزام عريض عبر السهول الأوروبية الآسيوية نزولاً نحو شبه القارة الهندية. تتواجد الفئة B بأعداد كبيرة في اليابان ومنغوليا والصين والهند حتى جبال اورال. وكلما اتجهنا غرباً تضاءلت النسب حتى وصلت إلى أدناها في الطرف الغربي من أوروبا.

يمثل العدد الضئيل من الفئة B في أوروبا الغربية والقديمة، هجرة الشعوب الآسيوية الرحّالة إلى الغرب. ويمكن ملاحظة ذلك بخاصة لدى أكثر الأوروبيين الغربيين صلة بالشرق أي الألمان والنمساويين. إن نسبة حاملي فئة الدم B من هؤلاء كبيرة مقارنة مع جيرانهم الغربيين.

في ألمانيا يكثر عدد حاملي الفئة B في المنطقة المحيطة بأعلى نهر «إلب» وفي وسطها؛ ويعتقد أن هذا هو الخط الذي كان يفصل في العصور الغابرة ما بين الشعوب البربرية الهمجية والشعوب المتحضّرة.

يحتفظ الهنود المعاصرون شبه القاريين وهم من العرق القوقازي، بأعلى نسبة في العالم من فئة الدم B. أما سكان شمال الصين وكوريا الشمالية والجنوبية فمعدّلات الذين يحملون الفئة B منهم عالية جداً في حين أن حاملي الفئة A نادرون.

أما ميّزات فئات دم الشعوب اليهودية المتعددة فلطالما أثارت اهتمام الأنتروبولوجيين (الذين يدرسون علم الإنسان وعاداته ومعتقداته وتطوره. . .). فعلى أساس قاعدة عامة وبصرف النظر عن جنسيتهم أو عرقهم، تجد لدى اليهود معدلات تتخطى المعدل الوسطي من فئة الدم B. إن نسبة المنتمين إلى الفئة B في أشكينازيم وسيفرديم ـ الطائفتين اليهوديتين الكبيرتين ـ مرتفعة جداً. ويبدو أن الفروقات بينهما قليلة. أمّا اليهود البابليين الذين عاشوا قبل يهود الشتات فيختلفون اختلافاً جذرياً عن الشعب العربي المنتمي في الأصل إلى الفئة O، الذي كان يسكن العراق (موقع بابل التوراتية). هؤلاء اليهود كانوا ينتمون إلى الفئة B، وعدد قليل منهم يحمل الفئة A.

فئة الدم AB العصرية Modern

إن الدم الذي من فئة AB نادر الوجود. وهو ناتج عن اختلاط تمّ ما بين القوقازيين حاملي الفئة A والمغول المنتمين إلى الفئة B. يحمل 5٪ من الناس فقط هذه الفئة. وAB هي أحدث فئات الدم؛ فمنذ 10 أو 12 قرناً لم يكن للفئة AB أي وجود.

شق البرابرة طريقهم عبر شعوب وحضارات كثيرة كانت في طريقها إلى الزوال. وغزوا الامبراطورية الرومانية طولاً وعرضاً. أدى هذا الاختلاط ما بين الغزاة القادمين من الشرق وأطلال الحضارة الأوروبية المهتّزة إلى ظهور فئة الدم AB.

ما من دليل على وجود هذه الفئة من الدم قبل 900 أو 1000 عام، أي تاريخ حصول هجرة جماعية كبرى من الشرق باتجاه الغرب. إن فئة الدم AB نادرة الوجود في المقابر الأوروبية التي يعود تاريخها إلى ما قبل 900 سنة وقد أظهرت دراسات تمت على جثث أخرجت من قبور قديمة جداً في هنغاريا، عدم وجود فئة الدم هذه في عصر لونغوبارد (ما بين القرنين الرابع والسابع ميلادي). ولعلّ ذلك يشير إلى أن الشعوب الأوروبية التي تحمل الفئة A لم تكن حتى ذلك الوقت قد احتكت بفئة الدم B، أو أنها كانت قد احتكت بها إلا أنه لم يحصل أي اختلاط أو تزاوج.

يتمتع من يحملون فئة الدم AB بجهاز مناعي قادر على إنتاج أجسام ضدية أكثر تخصصاً في محاربة الاعتداءات الجرثومية التي يتعرض لها الجسم. إن عدم امتلاك أي أجسام ضدية مقاومة للفئة A أو الفئة B هو ميزة خاصة يتمتع بها حامل فئة الدم AB. فهذه الميزة بالذات تجعله أقل عرضة بكثير للإصابة بالحساسية وأمراض أخرى ذاتية المناعة كالتهاب المفاصل والالتهابات عامة والذئبة (مرض جلدي). غير أن حامل الفئة AB معرض أكثر من غيره للإصابة ببعض أنواع السرطان، لأنه لا ينتج أجساماً ضدية مناعية ضد الأمراض التي تصيب عادة الفئة A والفئة B. والسبب يعود إلى أن جهازه المناعي لا يعتبر أي إصابة خاصة بالفئة A أو B اعتداءً، فلا يتحرك لصدها.

تعتبر الفئة AB فصيلة دم متعددة الأوجه ومحيّرة في بعض الأحيان. إنها أول فئة دم تتبنى مزيجاً من الخصائص المناعية، بعضها يجعل هذه فئة قوية وبعضها الآخر يتضارب فيحدث بعض الخلل.

ولعل الفئة AB تعكس بصورة مجازية معبّرة الحياة العصرية التي نعيشها بما فيها من تعقيد وعدم استقرار.

هوية الإنسان خليط من العناصر

تجتمع فئة الدم والبيئة الجغرافية والعرق لتؤلف معاً نسيجاً متماسكاً يحدد هوية الإنسان. ربما تميّزنا عن بعضنا البعض فروقات ثقافية حضارية، إلا أننا نكتشف مدى سطحيتها عندما نطّلع على خصائص فئة الدم. ففئة دمك هذه أكثر قدماً من عرقك، وهي جوهرية وأصيلة أكثر من ثقافتك وحضارتك. إن فئات الدم هذه لم تكن نتيجة نشاط جيني عشوائي. كل فئة من هذه الفئات هي ردة فعل تطورية على مجموعة من التفاعلات العنيفة المتسلسلة التي امتدت على مدى أزمنة طويلة من التغيّرات والاضطرابات البيئية الجذرية.

على الرغم من أن التغيّرات العرقية الأولى حدثت في عالم يسكنه بشكل حصري تقريباً بشر يحملون فئة الدم O، شكّل التنوع العرقي - إضافة إلى عوامل التأقلم الغذائي والبيئي والجغرافي - جزءاً من محرك التطور الذي أنتج في النهاية فئات الدم الأخرى.

يعتقد بعض الأنتروبولوجيون أن فرز البشر وتصنيفهم ضمن أعراق فيه كثير من السذاجة. . . إن فئة الدم هي في الواقع عامل أكثر دلالة من العرق على فرادة الإنسان وانتمائه إلى مجموعة تشبهه.

مثال على ذلك، أن إنساناً أفريقياً وآخر قوقازياً يحملان فئة الدم A نفسها يستطيعان التبرّع بالدم واحدهما للآخر؛ وبإمكانهما أيضاً أن يتبّرعا بأعضائهما واحدهما للآخر. كما تجمع بين هذين الشخصين المختلفين عرقياً قدرات متشابهة وبنية مناعية واحدة وتتطابق لديهما الوظائف الهضمية. كل تلك الخصائص لا يمكن أن تكون مشتركة بين أحدهما وأحد أبناء عرقه ممن يحملون فئة الدم B.

إن الطريقة المعتمدة لتمييز الشعوب غير مجدية البتة؛ إذ لا يمكن تصنيف الأعراق على أساس لون بشرتهم أو تقاليدهم وعاداتهم الإثنية أو موطنهم الجغرافي أو جذورهم الثقافية والحضارية. إن النقاط المشتركة ما بين أفراد الجنس البشري كثيرة جداً إلى حدّ لم يتصوّره أحد من قبل. فجميعنا يمكن أن نكون أخوة وأخوات. . . بالدم.

واليوم حين نلقي نظرة إلى الماضي البعيد لنكتشف تلك الثورة المذهلة التي حدثت في تاريخ تطور الإنسان، يتّضح لنا أن أجدادنا كانوا يمتلكون بنية بيولوجية فريدة تكاملت وتأقلمت مع بيئتهم على اختلاف ظروفها.

تلك هي العبرة التي نحسب لها حساباً عندما نتحدث عن مفهومنا الحالي لفئات الدم، فخصائص أجدادنا الوراثية ما زالت تعيش حتى اليوم في دمنا.

فئة الدم O: إنها أقدم الفئات والأساس الأول للفئات الأخرى. إنها الفئة التي نجت واجتازت العصور حتى تربعت في أعلى السلسلة الغذائية (العلاقة التي تربط المخلوقات ببعضها بحيث يتغذى كل نوع من النوع الذي يسبقه في التسلسل: النبات، الحيوان، الإنسان). تتحلّى الفئة O بجهاز مناعة قوي وعنيد قادر على تدمير أي دخيل، صديقاً كان أم عدواً.

فئة الدم A: إنها فئة المهاجرين الأوائل. أجبرتهم ضرورة الارتحال عن الموطن الأصلي للفئة O، على التأقلم واعتماد نظام غذائي وأسلوب حياة قائمين على الزراعة. . . اكتسب أصحاب الفئة A شخصية ميّالة إلى التعاون

تساعدهم على التعامل مع بعضهم البعض ضمن المجموعات البشرية التي ازداد عدد أفرادها كثيراً.

فئة الدم B: إنها الفئة التي تستوعب أي تغيير، المتأقلمة مع المناخات الجديدة واختلاط الشعوب. تمثل الفئة B سعي الطبيعة إلى إيجاد توازن قوي ما بين الضغوطات الفكرية ومتطلبات جهاز المناعة.

فئة الدم AB: إنها حصيلة اندماج نادر ما بين الفئة A المتسامحة المتساهلة والفئة B الأكثر توازناً رغم أنها كانت بربرية في الأصل.

ترك أجدادنا لكلّ منا إرثاً خاصاً مدموغاً في فئات دمنا. إن هذا الإرث سيبقى متجذّراً إلى الأبد في نواة كل خلية من خلايانا. وعند هذه النقطة بالذات تلتقي الأنتروبولوجيا بعلم الدم.

الفصل الثاني

رموز الدم: التصميم الأولي لفئة الدم

فئة الدم هي إحدى قوى الطبيعة؛ إنها الدفع الحيوي الذي أبقانا في الوجود منذ العصور الغابرة حتى اليوم. قطرة واحدة من الدم، صغيرة حتى تكاد لا تراها، تحتضن الرموز الجينية الكاملة لكائن بشري. إن تصميم الحمض النووي DNA لا يتغيّر بل يتكرّر هو نفسه فينا إلى ما لا نهاية، من خلال دمنا.

يستوعب الدم أيضاً ذاكرة جينية واسعة النطاق، هي عبارة عن أجزاء من برمجة خاصة، انتقلت إلينا من أسلافنا على شكل رموز جينية ما زلنا حتى اليوم نحاول حلّ ألغازها. أحد تلك الرموز يكمن في فئة دمنا، ولعله أهم الرموز التي يمكننا حلّها في محاولة لكشف أسرار الدم والدور الحيوي الذي يلعبه في حياتنا. لا ترى العين المجرّدة في الدم إلا سائلاً أحمر اللون متناسق الشكل، لكن حين نضع الدم تحت المجهر يتضح لنا أن الدم مكوّن من عناصر عدّة. إن كريات الدم الحمراء وافرة تحتوي على نوع خاص من الحديد يستعمله جسمنا لنقل الأوكسجين إلى الأعضاء كافة؛ وهو، أي هذا النوع من الحديد، يمنح الدم خاصية اللون الصدىء. أما كريّات الدم البيضاء الأقل وفرة من كريّات الدم الحمراء، فهي تسافر في مجاري الدم تماماً كالجنود اليقظين، بغية حمايتنا من الأمراض المعدية.

ويضم هذا السائل الحي المركّب، بروتينات تحمل العناصر الغذائية إلى أنسجة الجسم كافة؛ وهو يحوي أيضاً صفائح تساعده على التخثر، وبلازما تحتوي على الحرّاس التابعين لجهاز المناعة.

أهمية فئة الدم

من المحتمل أن تبقى جاهلاً لفئة دمك ما لم تتبّرع بالدم أو تحتج لنقل دم. ويظن معظم الناس أن فئة الدم عامل هامد لا يكتسب أي أهمية ما لم يدخلوا المستشفى في حالة طارئة. لكن الآن وقد قرأتم قصة ظهور فئات الدم الدراماتيكية، بدأتم تفهمون أن فئة الدم لطالما كانت السبب الأول الكامن وراء استمرار الجنس البشري الذي كان عليه أن يتغيّر ويتأقلم كل مرّة مع ظروف حياة جديدة وبيئة مختلفة، ومصادر غذاء متغيّرة.

من أين تستمد فئة الدم هذه الأهمية؟ وما هو الدور الأساسي الذي تلعبه، لا في صراع البقاء الذي حدث منذ آلاف السنين، إنما في وقتنا الحاضر؟.

إن فئة الدم تفيدنا حول وضع جهاز المناعة بكامله. وهي تحدّد درجة تأثير الڤيروس والبكتيريا والعدوى على أنواعها فينا. وتضبط أيضاً أثر المواد الكيميائية والضغط النفسي ومجموعة الاعتداءات والحالات المرضية التي نتعرض لها والتي يمكن أن تلحق الضرر بجهازنا المناعي.

إن مرادف كلمة «منيع» في اللغة الإنكليزية هو كلمة «immune» ومصدرها لاتينيّ «immunis»، وهو اسم مدينة من مدن الامبراطورية الرومانية أُعفيت من دفع الضرائب (وليت جهازنا المناعي يقدر أن يمنحنا هذا النوع من المناعة أيضاً!). يعمل جهاز المناعة على تحديد ما هو ذاتي «ملائم» له وعلى تدمير ما هو غير ذاتي «غير ملائم له». وهذه الوظيفة دقيقة وبالغة الأهمية، فمن دونها يمكن لجهاز المناعة أن يهاجم خطأ أنسجة الجسم ذاته أو أن يسمح لجسم (ڤيروس أو بكتيريا) خطير بمهاجمة الجسم والوصول إلى أعضاء حيوية فيه.

إن جهاز المناعة هذا يقوم حصرياً بوظيفتين أساسيتين رغم كل ما فيه من تعقيد. هاتان الوظيفتان هما التعرف على «ما لنا» والقضاء على «ما ليس لنا». في هذا الإطار يمكننا أن نشبه الجسم بحفلة كبيرة يحضرها فقط من يحمل بطاقة دعوة. فإذا أبرز الضيف بطاقة الدعوة الأصلية سمح له الحارس بالدخول والاستمتاع بالحفلة. أما إذا لم يكن الضيف يحمل بطاقة أو إذا أبرز بطاقة مزوّرة فسوف يُطرد.

مدخل إلى فئة الدم

منحت الطبيعة جهازنا المناعي وسائل دقيقة جداً تؤهله لتحديد ما إذا كانت مادة ما في جسمنا دخيلة أم لا. إحدى تلك الوسائل تقوم على عمل واسمات كيميائية markers تسمّى «مولدات المضاد»[1] antigens ونجدها على خلايا الجسم. كل كائن حي، من أبسط الفيروسات إلى البشر أنفسهم، يملك «مولدات مضاد» فريدة تشكل جزءاً لا يتجزأ من بصمته (مادته) الكيميائية. وأحد أقوى مولدات المضاد في الجسم البشري هو ذلك الذي يحدّد فئة الدم. إن مولدات المضاد الخاصة بكل فئة من فئات الدم حساسة جداً بحيث تعتبر، حين تعمل بفعالية، أهم صمّام أمان لجهاز المناعة. أول ما يبحث عنه جهاز المناعة عندما يعترض جسماً مريباً (كمولد مضاد غريب ناتج عن أحد أنواع البكتيريا) هو مولد المضاد الخاص بفئة دمك ليخبره ما إذا كان الدخيل صديقاً أم عدوّاً.

تملك كل فئة من فئات الدم مولد مضاد خاصاً بها، له تركيبة كيميائية خاصة. وتحدّد فئة دمك مولد المضاد الذي تحمله على كريّات دمك الحمراء.

إذا كانت فئة دمك	أنت تحمل مولد المضاد التالي على خلاياك
فئة الدم A	A
فئة الدم B	B
فئة الدم AB	A و B
فئة الدم O	لا مولدات مضاد

من الممكن تشبيه التركيبة الكيميائية لفئات الدم بهوائيات تبث نحو

(1) مولّد المضاد: مادة كيميائية معزولة أو محمولة في خلية أو كائن مجهري، إذا دخلت الجسم تثير ردة فعل خاصة في الجهاز المناعي هدفها القضاء على هذا المولد أو تعطيل عمله.

الخارج انطلاقاً من سطح خلايانا باتجاه الفضاء السحيق. تتكوّن تلك الهوائيات من سلاسل طويلة مصنوعة من السكر نفسه الذي تتكوّن منه أكثر فئات الدم بساطة وهي الفئة O، ويدعى فوكوز fucose. ولعل المكتشفون الأوائل لفئة الدم O أرادونا أن نفكر بالرقم صفر «0» أي أن نعرف أن الفئة O تعني «انعدام مولدات المضاد». إن هذا النوع من الهوائيات يشكّل أيضاً أساساً لفئات الدم الأخرى A وB وAB.

● تتكون فئة الدم A عندما نضيف إلى مولد المضاد O ـ أو سكر الفوكوز ـ سكراً آخر يدعى N- acetyl- galactosamine. إذاً حين نضيف الفوكوز إلى N-acetyl- galactosamine نحصل على فئة الدم A.

● يشكل مولّد المضاد O ـ أو سكر الفوكوز ـ أساساً لفئة الدم B أيضاً، إنما يضاف إليه سكر من نوع آخر هو D-galactosamine.

● أما فئة الدم AB فتعتمد على مولد المضاد O ـ أو سكر الفوكوز إضافة إلى النوعين الآخرين من السكر أي N-acétyl-galactosamine و D- galactosamine.

إذاً fucose + N-acétyl- galactosamine + D-galactosamine = فئة الدم AB.

لا بدّ أنكم تتساءلون الآن عن التحديدات الأخرى لفئة الدم، كالعامل الرّيصيّ الإيجابي (+) والسلبي (-)، أو عن الفئة المفرزة وغير المفرزة. فعندما يسمّي الناس فئات دمهم يقولون +A أو -O. . . إن تلك الفروقات أو التفرعات في الدم تلعب دوراً بسيطاً يكاد يخلو من الأهمية. في الواقع، إن 90٪ من العوامل المرتبطة بفئة الدم تعود إلى فئة الدم الأساسية أي O و A وB وAB (راجع الملحق الثاني للحصول على تفاصيل متعلقة بمعنى هذه التفرعات). أما هنا فسوف نحصر اهتمامنا بفئة الدم بحد ذاتها.

مولّد المضاد ينتج أجساماً مضادة (القنابل الذكية التي يطلقها جهاز المناعة)

الخطوة الأولى التي يقوم بها مولد المضاد الخاص بفئة دمك، عندما

يستشعر دخول مولد مضاد غريب إلى جسمك، هي أن ينتج أجساماً مضادة. والأجسام المضادة هي مواد كيميائية متخصّصة تنتجها خلايا جهاز المناعة، هدفها الالتصاق بمولّد المضاد الدخيل بغية القضاء عليه.

يمكن تشبيه الأجسام المضادة بالقنابل الذكية التي تطارد الهدف وتلتصق به لتفجّره. وتنتج خلايا جهازنا المناعي أنواعاً لا تحصى من الأجسام المضادة. كل نوع من هذه الأنواع مصمم خصيصاً للتعرف على مولد مضاد دخيل معين والالتصاق به.

إن رحى المعارك تظل دائرة بين جهاز المناعة والدخلاء الذين يحاولون أن يغيّروا أو يحوّلوا مولدات المضاد الخاصة بهم إلى أشكال جديدة لا يتعرف عليها الجسم. ويردّ جهاز المناعة على هذا التحدي عبر زيادة مستمرة في أنواع وأعداد الأجسام المضادة التي ينتجها.

عندما يلتقي جسم مضاد بمولّد المضاد الخاص بدخيل جرثومي، تحصل ردّة فعل تعرف بالتلازن. والتلازن هو عملية تكتُّل الأجسام المضادة والتصاقها بمولد المضاد الڤيروسي وجعله شديد الالتصاق. وعندما تتلازن أو تتكتّل الخلايا والڤيروسات والطفيليات والبكتيريا ويتلصق بعضها ببعض تسهل عملية التخلّص منها. تشكّل هذه الآلية نظاماً دفاعياً قوياً بما أن الجراثيم تعتمد على قدرة الانزلاق التي لها لتتمكن من الإفلات من قبضة الأجسام المضادة. إن هذه الآلية أشبه ما تكون بتكبيل المجرمين ببعضهم البعض لكي يتضاءل خطرهم عوض أن يُسمح لهم بالتحرك بحرّية. تجمع الأجسام المضادة الخلايا الغريبة والڤيروسات والطفيليات والبكتيريا كما يجمع الراعي القطعان. وبعملية كنس الجسم من الخلايا الغريبة والڤيروسات والطفيليات والبكتيريا تستطيع الأجسام المضادة جمع الدخلاء والتعرف عليهم والتخلّص منهم بسهولة.

يضطلع جهاز مولدات المضاد والأجسام الضدية الخاص بفئة الدم بمهام أخرى، إلى جانب اكتشاف الجراثيم وغيرها من الاعتداءات. فمنذ مئة سنة تقريباً، اكتشف الدكتور «كارل لاندستاينر»، وهو عالم وفيزيائي نمساوي لامع، أن فئات الدم تنتج أجساماً مضادة لفئات الدم الأخرى. وقد شرح اكتشافه المذهل هذا، لماذا يستطيع البعض أخذ الدم من أشخاص معيّنين

دونما مشكلة في حين لا يستطيع أخذ الدم من أشخاص آخرين. فقبل أن يتوصل الدكتور لاندستاينر إلى هذا الاكتشاف كانت عمليات نقل الدم تنجح حيناً بالصدفة وتفشل أحياناً أخرى. وكان يقال إن المريض «تقبَّل» الدم المُعطى له أو «لم يتقبله»، ولم يكن أحد يعرف السبب. نحن الآن نعرف بفضل الدكتور «لاندستاينر» أي فئة من الدم تناسب كل فئة من الفئات؛ أيّها يعتبر صديقاً وأيّها يعتبر عدواً. علم الدكتور «لاندستاينر» أن:

- فئة الدم A تحمل أجساماً مضادة لفئة الدم B. أي أن فئة الدم A ترفض فئة الدم B.
- فئة الدم B تحمل أجساماً مضادة لفئة الدم A. أي أن فئة الدم B ترفض فئة الدم A.

بالتالي لا يستطيع شخصان يحمل أحدهما فئة الدم A والآخر فئة الدم B أن يتبّرع واحدهما للآخر بدمه.

- فئة الدم AB لا تحمل أجساماً مضادة. إنها الفئة التي تتقبّل أي فئة دم أخرى! . لكن بما أنها تحمل مولّدات المضاد الخاصة بالفئة A والفئة B، فسوف ترفضها فئات الدم الأخرى كلها. الفئة AB هي إذاً فئة «المتلّقي المطلق».

بالتالي، يستطيع الشخص الذي يحمل فئة الدم AB أن يأخذ الدم من أي فئة أخرى، لكنه لايستطيع التبرّع لأحد، ما عدا طبعاً لشخص يحمل فئة AB مثله.

- فئة الدم O تحمل أجساماً مضادة لفئة الدم A ولفئة الدم B. وهي بالتالي ترفض فئات الدم A وB و AB.

بالتالي، لا يستطيع شخص يحمل الفئة O أن يأخذ الدم إلا من شخص آخر يحمل الفئة O نفسها. لكن بما أن الفئة O لا تحمل مولّدات مضاد من الفئة A و B، يستطيع من يحملها أن يتبرّع بدمه لأي فئة من الفئات. الفئة O هي إذاً فئة «الواهب المطلق».

إذا كانت فئة دمك	أنت تحمل أجساماً مضادة ترفض
فئة الدم A	فئة الدم B
فئة الدم B	فئة الدم A
فئة الدم AB	لا أجسام مضادة
فئة الدم O	فئتي الدم A و B

تعتبر الأجسام المضادة الخاصة بمهاجمة فئة الدم الأخرى غير المناسبة، الأجسام المضادة الأقوى من بين كل تلك التي ينتجها جهازنا المناعي. وقدرة هذه الأجسام على التكتّل أو التلازن حول خلايا دم من فئة متعارضة معها، من القوة بحيث يمكن رؤيتها بالعين المجرّدة في المختبر على لوحة زجاجية رقيقة، فور اختلاط دمين من فئتين متعارضتين. يحتاج إنتاج معظم الأجسام المضادة الأخرى لتحفيز أو إثارة ما، مثل التلقيح أو الإصابة بالعدوى، أما الأجسام المضادة الخاصة بفئات الدم فهي مختلفة، لأن إنتاجها يتمّ تلقائياً. فهي تظهر غالباً عند الولادة وتبلغ مستوى النضج تقريباً في الشهر الرابع من العمر.

لكن قصة التلازن أو التكتّل لا تنتهي عند هذا الحدّ. فقد تبيّن أن بعض الأطعمة تجعل خلايا الدم من فئات معينة تتكتّل (بطريقة شبيهة بعملية رفض لجسم غريب). في حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها بفئات دم أخرى؛ بكلام آخر، من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذياً لخلايا من فئة دم معينة ونافعاً لخلايا دم من فئة أخرى. إن ذلك لا يفاجئنا أبداً، لأن عدداً كبيراً من مولّدات المضاد الموجودة في ذلك الطعام تحمل خصائص كالتي للفئة A أو للفئة B. جاء هذا الاكتشاف العلمي ليشرح العلاقة التي تربط ما بين فئة الدم والنظام الغذائي.

والملفت في الأمر هو أن تداعيات هذا الاكتشاف الثورية بقيت مهملة يغطيها الغبار طوال القرن الماضي، حتى بدأت مجموعة صغيرة من العلماء والأطباء والأخصائيين في علم التغذية باستكشاف ذلك الرابط ما بين فئة الدم والنظام الغذائي المناسب لها.

اللِكتين: صلة الوصل ما بين فئة الدمْ والغذاء

تحصل عملية تفاعل كيميائي ما بين دمكم والطعام الذي تتناولونه، ويشكل هذا التفاعل جزءاً من موروثكم الجيني. فحتى مطلع هذا القرن الجديد ما زال جهازكم المناعي وجهازكم الهضمي يحافظان على ميولهما الغذائية التي كانت لأجدادكم حاملي فئة دمكم من قبلكم. هذا الواقع مذهل طبعاً إلا أنه حقيقي.

نحن نعرف هذه الحقيقة بفضل عامل يسمّى اللِكتين Lectin. واللِكتين هو مجموعة كبيرة ومتنوعة من البروتينات الموجودة في الطعام، لها خصائص مُلّزِنة (مُكتّلة) تؤثر في الدم. تستعمل كائنات حية في الطبيعة اللِكتين كوسيلة فعّالة للالتصاق بكائنات حيّة أخرى. عدد كبير من الجراثيم يستخدم هذا اللاصق العجيب لأغراضه الخاصة؛ حتى أن جهازنا المناعي يستخدمه لغايات معينّة. على سبيل المثال، تتواجد على سطح خلايا مجاري الصفراء داخل الكبد لكتينات تساعدها على اجتذاب البكتيريا والطفيليات.

وتمتلك البكتيريا والطفيليات هي أيضاً لِكتينات على غشائها تعمل كشفّاطات تساعدها على التشبث ببطانات الجسم المخاطية الزلقة. وغالباً ما تكون اللكتينات التي تستخدمها الڤيروسات والبكتيريا خاصة بفئة معينة من فئات الدم، مما يجعل هذه الڤيروسات والبكتيريا أكثر التصاقاً بالنسبة للأشخاص الذين يمتلكون فئة الدم هذه.

هكذا هي حال اللّكتينات في الطعام. بكلام أوضح، عندما تأكلون طعاماً يحتوي لكتينات بروتينية غير ملائمة لمولدات المضاد في فئة دمكم، تستهدف اللّكتينات عضواً أو جهازاً في جسمكم كالكليتين أو الكبد أو الدماغ أو المعدة، إلخ. . . وتبدأ بتلزين أو تكتيل خلايا الدم في ذلك العضو أو الجهاز.

يمتلك عدد كبير من لكتينات الطعام خصائص شبيهة جداً بمولدات المضاد الخاصة بفئة من فئات الدم، بحيث تصبح هذه اللكتينات «عدواً» للفئات الأخرى. مثال على ذلك، يمتلك الحليب خصائص شبيهة بخصائص الفئة B، فإذا شربه شخص من الفئة A، يبدأ جسمه فوراً بعملية تكتيل الخلايا لكي يرفض هذه المادة.

إليكم مثالاً على كيفية تكتل أو تلازن اللكتين في الجسم: لنفرض أن شخصاً من الفئة A تناول طبقاً من الفاصوليا الخضراء. يتمّ هضم الفاصوليا في المعدة من خلال عملية التحلل بواسطة أحماض المعدة. إلا أن بروتين اللكتين يقاوم هذا التحلل، وبالتالي لا يتمّ هضم هذا البروتين فيبقى على حاله. ومن الممكن جداً عندئذٍ أن يتفاعل مع غشاء المعدة أو غشاء الأمعاء، أو أن يدخل مجرى الدم مع العناصر الغذائية التي تمّ هضمها من الفاصوليا. هكذا تستهدف أنواع مختلفة من اللكتينات أعضاء وأجهزة مختلفة في الجسم.

متى استقرت اللكتينات التي لم يتمّ هضمها في مكان ما من الجسد، تتصّرف كمغناطيس يجذب الخلايا في ذلك المكان. إنها تجعل الخلايا تتكتل وتتشبث ببعضها فتصبح هدفاً ينبغي تدميره تماماً كما لو كانت أجساماً غريبة.

قد يتسبب هذا التكتل بظهور أعراض التهيّج الأمعائي أو تشمّع الكبد أو يمنع تدفق الدم عبر الكليتين... وهذه المتاعب المذكورة ليست إلا عينات قليلة من الآثار المتأتية عن تكتّل الخلايا.

اللكتينات غراء خطير

لعلكم تذكرون عملية اغتيال «جورجي ماركوف» الغريبة، التي وقعت سنة 1978 في أحد شوارع «لندن»؟ قُتل «ماركوف» على يد عميل مجهول من الاستخبارات السوڤياتية KGB، عندما كان ينتظر في محطة الباص. في بداية التحقيق، عجز التشريح عن تحديد سبب الوفاة. لكن بعد التعمق في البحث، وجدت في ساق ماركوف خرزة صغيرة من الذهب. وقد اتّضح أن الخرزة مشبعة بمادة كيميائية تدعى ريسين Ricin ـ وهي لكتين سام مستخرج من بزور نبات الخروع ـ والريسين مادة ملزنة جداً حتى أن مقداراً يسيراً منها يمكن أن يؤدي إلى الوفاة. تعمل الريسين على تحويل خلايا الدم الأحمر في الجسم إلى جلطات كبيرة تسدّ الشرايين بسرعة خاطفة، فتؤدي تلقائياً إلى الموت.

لحسن حظّنا أن معظم اللكتينات التي نجدها في الغذاء لا تشكّل خطورة على حياة الإنسان. إلا أنها يمكن أن تثير مجموعة متنوعة من الاضطرابات الصحية، بخاصة إذا كانت مؤذية لفئة دم معينة.

إن جهازنا المناعي يقينا من تأثير معظم اللكتينات. فجسمنا يتخلّص من 95٪ من اللكتينات التي تدخله مع غذائنا التقليدي. لكن 5٪ من اللكتينات على الأقل تتسرّب إلى دمنا، حيث تتفاعل مع خلايا الدم الحمراء والبيضاء وتقضي عليها. ويزداد خطر تأثير اللكتينات إذا ما ظلّت في القنوات الهضمية فهي تثير التهاباً شديداً في الغشاء المخاطي السريع العطب الذي يغطي الأمعاء. وقد يبدو تأثير تكتل الخلايا في هذه المنطقة وكأنه ردة فعل تحسّسية على أحد أنواع الطعام. يكفي مقدار قليل جداً من اللكتينات لتلزين أو تكتيل عدد هائل من الخلايا، إذا كانت فئة الدم المعنية قابلة للتفاعل.

ليس القصد من هذا الكلام أن ينتابكم فجأة خوف من كل أنواع الغذاء. فاللكتينات موجودة بوفرة في الخضار وثمار البحر والحبوب، ومن الصعب جداً أن نتفاداها. إنما الحلّ في تفادي اللكتينات التي تجعل خلاياكم أنتم بالذات تتكتل، وهذا ما تحدده فئة دمكم. نأخذ مثالاً على ذلك مادة «الغلوتين» وهي المادة البروتينية التي تعتبر اللكتين الأكثر شيوعاً في دقيق الحنطة وحبوب أخرى. يتشبث الغلوتين بغشاء المعي الدقيق لفئات دم معينة ويثير فيها التهاباً شديداً وتهيّجاً مؤلماً، وبخاصة لدى أشخاص من فئة O. تختلف اللكتينات كثيراً بحسب مصادرها. فشكل اللكتين المتواجد في القمح يختلف عن شكل اللكتين المتوافر في فول الصويا، وهو بالتالي يلتصق بمجموعة مختلفة من السكريات. كل نوع من هذه الأطعمة يضرّ فئات من الدم ويفيد فئات أخرى.

تعتبر الأنسجة العصبية عامة شديدة الحساسية حيال ما ينجم عن لكتينات الطعام من تلازن أو تكتل للخلايا. ربما تشرح هذه الحقيقة اعتقاد بعض الباحثين أن الحميات الغذائية الخاصة التي تهدف إلى تفادي حساسيات ما يمكن أن تكون مفيدة في إطار علاج بعض الاضطرابات العصبية، كفرط النشاط مثلاً (الاهتياج العصبي).

هذا وقد لاحظ باحثون روس أن دماغ الأشخاص المصابين بالفصام أكثر حساسية على التكتل الذي تحدثه بعض لكتينات الطعام الشائعة.

أدت عملية حقن مادة اللكتين الموجودة في العدس في تجويف مفصل

ركبة أرانب غير مصابة بحساسية على العدس، إلى إصابة تلك الأرانب بالتهاب المفاصل الذي لا يمكن أن نميّزه عن الروماتيزم. في هذا الإطار، يعتقد عدد كبير من المصابين بالتهاب المفاصل أن تجنّب خضار كالبندورة والباذنجان، والبطاطا يخفف من مشاكل الروماتيزم لديهم. وهذا غير مستغرب لأن هذه الخضار تحتوي على كمية كبيرة من اللكتينات.

يمكن للكتينات الطعام أن تتفاعل أيضاً مع اللاقطات الموجودة على غشاء كريّات الجسم البيضاء، فتبرمجها لتتكاثر بسرعة. تسمى هذه اللكتينات بالذات «الانقسامية» لأنها تجعل الكريات البيضاء تدخل حالة الانقسام غير المباشر وهي حالة التكاثر العشوائي. إن هذه اللكتينات لا تجعل الدم يتكتل عبر لصق خلاياه بعضها ببعض بل تتشبث هي نفسها بأعضاء معينة، تماماً كقملة على وبر كلب. وأحياناً، في غرفة الطوارىء يواجه أحد الأطباء حالة طفل مريض جداً غير أنه يبدو طبيعياً، رغم ارتفاع عدد كريّاته البيضاء كثيراً. أول فكرة تتبادر إلى الذهن هي احتمال إصابة الطفل بسرطان الدم، لكن الطبيب النبيه يتريث قليلاً ليسأل الأم أو الأب حول ما إذا كان الطفل يلعب في الحديقة؟ فإذا كان الجواب نعم سأل من جديد: «هل أكل أعشاباً أو نباتات من الحديقة؟» وغالباً ما يتضح أن الطفل كان يأكل أوراق أو أعشاب عنب الذئب (أو الثعلب)، التي تجعل كريات الدم البيضاء تتكاثر.

كيف تتعرّفون على اللكتينات المضرّة بصحتكم؟

غالباً ما يأتيني بعض المرضى ويقولون لي إنهم يتبّعون حرفياً النظام الغذائي الخاص بفئة دمهم ويتفادون اللكتينات المضّرة لهم بحسب فئة دمهم ـ لكنني غالباً ما أكتشف أنهم لا يقولون الحقيقة. وعندما أطرح عليهم أسئلة تستفزّهم، غالباً ما يتراجعون عن اعتراضاتهم ويسألون بتعجب: «كيف عرفت»؟.

أنا أعرف لأنني واثق من أن تأثير اللكتينات على فئات الدم المختلفة ليس مجرّد افتراض؛ لا بل يعتمد على العلم. ولقد اختبرت كل أنواع الطعام الشائعة تقريباً وتوصلت إلى معرفة ردة فعل كل فئة من فئات الدم عليها، مستخدماً أساليب علمية، عيادية واختبارية.

أستطيع أن أشتري لكتينات معزولة من أطعمة كثيرة مثل الفستق (فول سوداني)، العدس، اللحم، أو القمح، من المختبرات الكيميائية. ويمكن رؤية النتائج تحت المجهر. أستطيع أن أرى تلك اللكتينات تكتّل الخلايا في الدم غير المناسب لها.

ثمة مقياس علمي مباشر أكثر يمكن أن يستخدم لقياس وجود اللكتينات في جسمكم، وهذا المقياس هو فحص بسيط للبول يدعى Indican Scale. يقيس هذا الفحص عاملاً يدعى التعفن الأمعائي. فعندما لا يعمل الكبد والأمعاء على أيض البروتينات بشكل صحيح، تنتج عنها منتجات جانبية تدعى الإندول Indols. ويمكن التعرّف على معدّل هذه المواد الجانبية من خلال فحص Indican Scale.

إذا تفاديتم تناول الأطعمة التي تحتوي على لكتينات بروتينية سامة بالنسبة لفئة دمكم، أو طعاماً يصعب عليكم هضمه بسبب فئة دمكم الرافضة له، فستكون نتيجة فحص Indican Scale منخفضة.

أما إذا كنتم تتناولون دائماً أطعمة تحتوي على نسبة عالية من اللكتينات أو مأكولات يصعب عليكم هضمها، فستكون نتيجة فحص Indican Scale عالية - مما يعني أن جسدكم يحتوي مواداً مسرطنة كثيرة.

غالباً ما يعترض مرضاي الذين تكون نتيجة فحصهم هذا عالية. ويحتجّون بأنهم يتبعون النظام الغذائي المناسب لفئتهم بحذافيره ولا يخالفونه إلا في مناسبات نادرة. وهم لا يصدّقون أن نتيجة فحص Indican Scale عالية لديهم. وذلك هو السبب: يشير فحص Indican Scale إلى أن المادة المسرطنة التي تدخل جسدكم يتضاعف تأثيرها بمعدل 90 مرّة أكثر من تأثيرها على أجسام لا تعتبر هذه المادة سامة لها. لذلك ترتفع نتيجة هذا الفحص حتى لو كان مقدار ما أكلتموه من المادة الضارة ضئيلاً جداً.

مثال على ذلك، إذا تناول شخص من الفئة A طعاماً مصنّعاً أو معالجاً بمواد كيميائية، مثل النقانق، يتضاعف مفعول مادة النتريت (Nitrites) 90 مرّة؛ لأن تأثير هذه المادة على أصحاب الفئة A سلبي جداً، وهذه الفئة معرّضة جداً للإصابة بسرطان المعدة وللتسمم بفعل النتريت.

إذا حضر إلى عيادتي شخص عادي فسوف تكون نتيجة فحص Indican Scale الخاص به 2,5 ، أي أن جسمه فيه من السموم ما يكفي لإثارة مشكلة صحية. أما الخبر السعيد فهو أن نتيجة هذا الفحص ستنخفض إلى واحد أو حتى صفر، إذا اتّبع هذا الشخص الحمية الخاصة بفئة دمه لمدّة أسبوعين فحسب.

لعلكم لم تسمعوا من قبل بفحص Indican Scale. لكنه مستخدم في الطب منذ أكثر من 50 سنة؛ ويمكن إجراؤه في المختبرات كافة. والمضحك المبكي أن عدداً من المختبرات ألغى هذا الفحص من لائحة الفحوصات التي يقوم بها لأن الطلب عليه قليل جداً.

أنا واثق من أن فحص Indican Scale سيصبح أكثر شيوعاً عندما يبدأ الناس بفهم العلاقة التي تربط فئات الدم باللكتينات.

بانتظار ذلك، اطلبوا من طبيبكم أو معالجكم بالطرق الطبيعية، إجراء هذا الفحص لكم.

الفصل الثالث

الحل هو في فئة الدم:
دليل يرشدنا إلى الصحة

إن الخطة التي تمليها عليكم فئة دمكم تجعلكم تنسون كل ما تعرفونه من معلومات عن الصحة والتغذية، لتدخلوا عالم معرفة المعلومات التي تتناسب بدقة مع تركيبة أجسامكم البيولوجية. وعندما تتسلحون بهذه المعلومات، تستطيعون أن تتخذوا على ضوئها القرارات المتعلقة بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية وصحتكم المعتمدة على القوى الطبيعية التي يتمتّع بها جسمكم.

في ما يلي 4 فصول تقدم لكم النظام الغذائي والمكملات الغذائية والتمارين الرياضية الخاصة بكل فئة من فئات الدم. وفي الجزء الثالث طرح دقيق لكل الأمراض الشائعة واستعداد بعض فئات الدم للإصابة بها والعلاج بواسطة أنظمة فئات الدم.

فإذا التزمتم بالخطة الخاصة بفئة دمكم سوف تحققون الأمور التالية:

- تجنّب العديد من الفيروسات وأنواع العدوى الشائعة.
- التخلص من الوزن الزائد بينما ينظف جسمكم نفسه من السموم والدهون المتراكمة فيه.
- الوقاية من الأمراض الخطيرة مثل السرطان، وأمراض القلب والشرايين والسكري وفشل الكبد.
- تجنّب العديد من العوامل التي تؤدي إلى تلف الخلايا السريع، وبالتالي تأخير الشيخوخة.

إن الخطة القائمة على فئة الدم ليست دواء عجيباً لكل شيء. لكنها طريقة لاستعادة وظائف جهاز المناعة الطبيعية التي تقي من الأمراض، ولإعادة ضبط ساعة الجسم التي تنظّم عمليات الأيض ولتنظيف الدم من اللكتينات الخطيرة التي تجعل الخلايا تتكتل. وهذه الخطة هي حقاً أفضل ما يمكن أن تلتزموا به لتأخير تلف الخلايا السريع المؤدي إلى الشيخوخة. أما إذا كنتم تعانون من مرض ما، فهذه الخطة سوف تحدث تحسناً كبيراً في وضعكم الصحي.

وتبعاً لخطورة حالة المريض ومدى التزامه بالخطة الخاصة بفئة دمه يستطيع كل شخص أن يحقق منفعة من هذه الخطة. هذه نتيجة تجربتي وتجارب زملاء لي استخدموا هذا النظام مع ألوف من مرضاهم. إنها خطة منطقية جداً من الناحية العلمية.

إن هذا الفصل مقدمة لأجزاء كتاب خطة فئات الدم. وهذه الأجزاء هي:

- النظام الغذائي الخاص بفئة دمكم.
- تنظيم الوجبات.
- العوامل المساعدة على التخلّص من الوزن الزائد.
- دليل المكملات الغذائية.
- الضغط النفسي والتمارين الرياضية المناسبة لفئة الدم.
- شخصية فئات الدم.

بعد قراءة هذا الفصل ومراجعة الخطة الخاصة بفئة دمكم، أقترح أن تقرأوا الجزء الثالث لتكوين فكرة أوضح عن الاستعدادات المرضية التي تعرضكم لها فئة دمكم.

النظام الغذائي الخاص بفئة دمكم

يساعدكم النظام الغذائي الخاص بفئة دمكم على استعادة التوازن الطبيعي الذي يفرضه عليكم إرثكم الجيني. وهذا النظام أُعدَّ لنا منذ ألوف السنين.

ولعل حالتنا كانت اختلفت عمّا هي عليه اليوم لو أننا استمرّينا في اتّباع النظام الغذائي الذي تمليه علينا طبيعتنا الداخلية الغرائزية. إلا أن حب الإنسان للتنويع وموجة التكنولوجيا التي جرفته تدخلا في هذا الأمر.

نحن نعلم أن الإنسان الأول كانت فئة دمه O وكان يعيش ويتغذى مما يصطاده من حيوانات وحشرات وما يجمعه ويقطعه من ثمار عنبية برّية وجذور وأوراق وأعشاب. لكن أنواع الطعام ازدادت عندما تعلّم الإنسان كيفية تربية المواشي لاستخدامها في الزراعة وكمصدر للطعام والكسوة، وحين تعلم أيضاً كيف يزرع الأرض. لكن هذه التعدّدية الغذائية لم تكن بالضرورة منظّمة وسهلة لأن المجتمعات البشرية لم تتكيّف كلها معها بالدرجة نفسها. فالعديد من أصحاب الفئة O، مثل هنود وادي ميسوري ، اختبروا تغيّرات رافقت انتقالهم من النظام الغذائي المعتمد على اللحوم إلى الطعام النباتي. تلك التغيّرات كانت عبارة عن تبدّل في شكل جمجمتهم وظهور التسوس في أسنانهم للمرة الأولى منذ وجدوا، الأمر الذي يؤكد عدم تقبّل أجسامهم للطعام الجديد.

إلا أن الطعام النباتي التقليدي وفّر لعدد كبير من سكان الأرض وعلى فترات طويلة، العناصر الغذائية الضرورية الكافية. لكن التطوّرات التي طرأت على الزراعة وتقنيات تصنيع الأطعمة أخذت تغيّر تكوين الطعام النباتي وتبعده أكثر فأكثر عن أصله الطبيعي المفيد.

مثال على ذلك، أدت عملية تكرير الأرز ونزع قشوره بواسطة المطاحن المتطورة المستحدثة في القرن العشرين في دول آسيا الشرقية، إلى ظهور مرض البري بري الناتج عن نقص حاد في الثيامين (فيتامين B1)، والذي ذهب ضحيته ملايين الأشخاص.

وثمة مثال معاصر أكثر، هو انتقال النساء في دول العالم الثالث من الإرضاع الطبيعي من الثدي إلى الحليب المجفف.

إن إطعام الأطفال الحليب المجفف المصنّع والمكرر بدرجة عالية هو المسؤول عن سوء التغذية وحالات الإسهال وتدّني المناعة الطبيعية التي يكتسبها الطفل من خلال حليب أمّه.

أصبح اليوم ارتباط الغذاء بالصحة والعافية أمراً مسلّماً به. إلا أن تضارب المعلومات في ما يتعلق بالتغذية الصحية جعل التشوّش سيد الموقف، ولم

يعد المستهلك الواعي يدرك أي المعلومات هي الأصحّ.

فكيف نختار التوصيات الغذائية التي يجب أن نتقيد بها؟ وأي نظام غذائي هو الأمثل؟ الحقيقة هي أننا لم نعد نستطيع أن نختار النظام الغذائي المناسب لنا، تماماً كما لا نستطيع أن نختار لون شعرنا الأساسي أو جنسنا. كل ذلك اختير لأجلنا منذ ألوف السنين.

أنا أعتقد أن الارتباك الحاصل هو نتيجة مقولة «نظام غذائي يناسب الجميع». ورغم أننا شاهدنا بنفسنا نجاح نظام غذائي ما مع بعض الأشخاص وفشله مع أشخاص آخرين، لم نلتزم بعد في المجالين العلمي والغذائي بدراسة الميّزات الخاصة بكل شعب من الشعوب أو بكل شخص من الأشخاص، لمحاولة شرح ردات الفعل المختلفة على أي نظام من الأنظمة الغذائية.

لقد انشغلنا كثيراً بدراسة خصائص الطعام حتى أننا أغفلنا دراسة خصائص البشر.

أما النظام الغذائي المعتمد على فئة دمكم فينجح لأنه يتّبع خطاً أساسياً واضحاً ومنطقياً يستند إلى أبحاث علمية ودراسات مؤكدة عن تكوين الخلايا لكل فئة من الفئات.

يضم كل نظام من أنظمة الفئات الأربع 16 فئة من الطعام:

اللحوم الحمراء والدواجن	الأسماك وثمار البحر
الحليب ومشتقاته والبيض	الزيوت والدهون
المكسّرات والبزور	البقول والفاصوليا
الحبوب العشبية	الخبز والكيك الناشف
الحبوب والمعجنات	الخضار
الفواكه	العصائر والسوائل
البهارات	المطيّبات
الأعشاب الطبية	مشروبات متنوعة

كل فئة من هذه الفئات تقسّم الطعام إلى ثلاثة أنواع: **مأكولات مفيدة**

جداً، مأكولات غير ضارة، ومأكولات يجب أن تتجنبوها. وتفسير هذه العبارات:

- المأكولات المفيدة جداً هي تلك التي تعمل في جسمكم وكأنها دواء.
- المأكولات غير الضارة هي تلك التي تعمل في جسمكم عمل الغذاء.
- أما المأكولات التي يجب أن تتجنبوها فهي تلك التي تعمل في جسمكم عمل السمّ.

لا تخشوا الحرمان، ففي كل نظام غذائي مجموعة متنوّعة جداً من الطعام. حاولوا أن تفضلّوا الطعام المفيد جداً لكم على الطعام غير الضارّ؛ لكن لا تخشوا الاستمتاع بالأطعمة غير الضارّة؛ فهذه المأكولات لن تؤذيكم لأنها لا تحتوي على لكتينات مؤذية، بينما تحتوي على عناصر غذائية ضرورية لتأمين التوازن في نظامكم الغذائي.

في بداية كل فئة من فئات الطعام تجدون لائحة تشبه ما يلي:

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	**الحصّة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
الأسماك وثمار البحر	120 ـ 180غ	1 ـ 4 مرّات	3 ـ 5 مرّات	4 ـ 6 مرّات

إن الحصة الموصى بها بحسب العرق ليست قانوناً يجب الالتزام به بدقة. ما أهدف إليه من خلال تحديد العرق هو جعل هذا النظام الغذائي أكثر دقة استناداً إلى ما نعرفه عن خصائص أجدادنا. صحيح أن أشخاصاً من أعراق وثقافات مختلفة يمكن أن يحملوا فئة الدم نفسها، إلا أنهم لا يملكون الجينات نفسها التي تحدد فئة الدم؛ أي أن شخصاً فئة دمه A يمكن أن تكون جيناته AA أي أن والديه من فئة الدم A نفسها؛ كما يمكن أن تكون جيناته AO أي أن أحد والديه فئة دمه O والآخر A. المنتمون إلى العرق الأبيض (القوقازيون) يحملون في معظمهم جينات AA في حين أن معظم الأفريقيين يحملون جينات OO أما العرق الأصفر (الأصل الآسيوي) فجيناته BB أو AA.

هذا يفسر لماذا لا يتحملّ معظم السود اللكتوز (سكر الحليب) حتى لو

كانوا من فئة دم B (وهي فئة تفيدها الألبان والأجبان).

ثمة فروقات جغرافية وثقافية أيضاً بين الشعوب. على سبيل المثال، لا يتناول الآسيويون (العرق الأصفر) مشتقات الحليب في إطار نظامهم الغذائي التقليدي، لذلك يحتاج أصحاب الفئة B من العرق الأصفر إلى إعادة اعتماد الحليب ومشتقاته تدريجياً في أنظمتهم الغذائية حتى تتمكن أجسامهم من تقبّلها.

إنني آخذ في عين الاعتبار أيضاً الفروقات الأساسية في طول ووزن الناس. استخدموا إذاً هذه المعلومات الإضافية عن الأعراق إذا وجدتم أنها تساعدكم في سعيكم إلى التقيد بالتوصيات، وانسوا أمرها إذا كانت ستعقّد مسيرتكم. على أي حال، حاولوا أن تحددوا بأنفسكم حصص الطعام التي تناسبكم.

استتباعاً للنظام الغذائي الخاص بكل فئة، سوف تجدون نماذج عن لوائح طعام وعدداً من الوصفات تعطيكم فكرة عن طريقة اعتماد هذا النظام الغذائي في حياتكم.

العوامل المساعدة على التخلص من الوزن الزائد

يعتبر الوزن الزائد مشكلة لم يعانِ منها أجدادنا قط. فأجسادهم كانت كالآلات تحرق الوقود وتوزّعه على الأعضاء للقيام بوظائفها. أما اليوم فقد أصبحت السمنة إحدى أخطر المشاكل الصحية في معظم المجتمعات الصناعية المتقدمة. الأمر الذي حوّل مسألة خسارة الوزن إلى نوع من الهوس؛ ولذلك يهتم عدد كبير ممّن يقصدونني بمعرفة الجانب المتعلق بالتخلص من الوزن الزائد في النظام الغذائي المعتمد على فئة الدم.

وأنا أقول لهم دائماً إنّ خطة فئة الدم لم توضع أصلاً بغاية التخلّص من الوزن الزائد بل للتوصل إلى أفضل أداء يمكن أن يقوم به الجسم. لكنني أضيف مؤكداً أن التخلص من الوزن الزائد هو أحد النتائج الطبيعية لعودة الجسم إلى العمل بأفضل شكل، وأن النظام الغذائي المعتمد على فئة الدم مفصّل لكي يتلاءم مع تكوين خلايا جسمكم (على عكس الحميات الأخرى

التي تدّعي أنها تناسب الجميع). بعض أنواع الطعام تجعلكم تتخلّصون من الوزن الزائد، أو تساعد على زيادة وزنكم، لكن تأثير هذه الأطعمة يختلف لدى شخص من فئة دم أخرى.

غالباً ما يسألني مرضاي عن الحميات العصرية الرائجة، وأحدثها تلك التي تركز على تناول كميات كبيرة من البروتينات، والتي عادت مؤخراً للظهور بقوة.

تحدّ هذه الحميات كمية الكربوهيدرات (السكريات) المتناولة إلى أقصى حد، فتجبر الجسم على حرق الدهون للحصول على الطاقة، الأمر الذي يؤدي إلى إنتاج الكيتونات التي تشير إلى تسارع عمليات الأيض.

لا يدهشني أن يكون الأشخاص الذين أكدّوا لي أنهم تخلصوا من الوزن بفضل الحميات المعتمدة على البروتينات هم من فئتي الدم O وB. وأنا لم أر أحداً من الفئة A يستفيد من هذه الحميات فأجسام أصحاب الفئة A ليست قادرة على أيض اللحوم كما تفعل الفئتين O وB. والفئة AB لا تخسر الوزن الزائد عندما تخضع للحميات المعتمدة على البروتينات، لأنها تفتقر إلى التوازن الموجود في غذاء الفئة A والذي تحتاجه الفئة AB.

من جهة أخرى، لا تلائم الحمية الماكروبيوتيكية إلا الفئة A. إن هذه الحمية تشجّع على تناول المأكولات الطبيعية كالحبوب والأرز والحبوب الكاملة والفواكه والصويا. لكن على أصحاب الفئة A أن يتناولوا الحبوب والبقول التي تناسبهم فحسب.

خلاصة القول أن عليكم أن تشككوا بكل نظام غذائي يدّعي بأنه يؤثر في الجميع بالطريقة نفسها.

أصغوا إلى متطلبات فئة دمكم، وقدّروا أهمية فرادة كل شخص وتميّزه عن الآخرين.

دعوني أخبركم عن إمكانية التخلّص من الوزن الزائد لدى كل فئة من فئات الدم، إذا اعتمدتم النظام الغذائي الخاص بكم.

في الواقع، إن المشكلة الأهم التي يواجهها معظم مرضاي هي أنهم

يخسرون الوزن بسرعة كبيرة مما يجعلني أعدّل نظامهم الغذائي لإبطاء عملية التخلص من الوزن الزائد.

لعل هذا الأمر لا يثير قلقكم أبداً إذا كنتم قد ناضلتم دوماً للوصول إلى الوزن المثالي. لكن تذكروا أن الهدف الأول من نظام فئة الدم هو التوصل إلى أفضل وضع ممكن من ناحيتي الصحة والأداء؛ الأمر الذي يتطلب تحقيق التوازن ما بين وزنكم وطولكم وشكل جسمكم. أما خسارة الوزن بشكل مفرط فهي دليل على سوء التغذية وهذا يضعف جهازكم المناعي ـ وهو الوضع الذي تحاولون تجنّبه. فاستخدموا إذاً هذه التوصيات بحكمة.

ترتبط آلية فقدان الوزن الزائد بالتغيّرات التي تطرأ على جسمكم عندما تتّبعون النظام الغذائي المناسب لكم من الناحية الجينية الوراثية.

ثمة عاملان يساعدان على التخلص من الوزن الزائد، هما:

الأول: هو إلغاء المأكولات التي لا تستطيعون هضمها بفعالية وتلك السامة لكم؛ وأول ما يفعله جسمكم عندئذٍ هو التخلّص من السموم التي تراكمت فيه.

الثاني: هو تأثير بعض أنواع الطعام على أجهزة الجسم التي تضبط الوزن. واستناداً إلى فئة دمكم، قد يكون تأثير اللكتينات الموجودة في بعض أنواع الطعام كالتالي:

- إما أن يجعل بطانة جهاز الهضم تلتهب.
- إما أن يعيق عملية الهضم فيتسبب بالنفخة.
- إما أن يؤخر عملية أيض الأطعمة، فلا تحرق أجسامكم السعرات الحرارية بفعالية لإنتاج الطاقة.
- إما أن يؤثر سلباً في إنتاج الأنسولين.
- إما أن يسبب خللاً في التوازن الهرموني، مؤدياً إلى احتباس الماء داخل أنسجة الجسم، وإلى اضطرابات في الغدة الدرقية ومشاكل صحية أخرى.

لكل فئة من فئات الدم ردّة فعل على الطعام تختلف عن ردات فعل الفئات الأخرى، وهذا ما شدّدت عليه في النظام الغذائي الخاص بكل فئة.

في الأسابيع الأولى، عليكم أن تجرّبوا تطبيق الإرشادات التي أعطيها لكم. فقد وجدت أن عدداً كبيراً من الناس يحاولون تطبيق نظامهم الغذائي بشكل صارم جداً، فلا يأكلون إلا الأطعمة المفيدة جداً، ولا يستهلكون حتى تلك التي لا تضرّهم. وتكون النتيجة خسارة وزن بشكل غير صحي. ويبدون نحيلين ومتوعكين، لأنهم لا يحصلون على العناصر الغذائية التي يحتاجونها كلها في إطار نظام غذائي صحي. والطريقة المثلى لاتباع هذا النظام هي الاستغناء عن كل المأكولات الواردة في لائحة الممنوعات والتقليل من استهلاك المأكولات التي يمكن أن تزيد الوزن في لائحة الأطعمة غير الضارّة. هكذا يكون نظامكم الغذائي متوازناً وتتخلّصون من الوزن الزائد بطريقة صحية.

دور المكملات الغذائية

تتضمن الخطة الخاصة بفئة دمكم توصيات متعلقة بالفيتامينات والمعادن والأعشاب التي يمكن أن تزيد فعالية نظامكم الغذائي. وثمة لغط وارتباك كبير في هذا الموضوع أيضاً. فقد أصبح رائجاً في هذه الأيام تناول الفيتامينات والمعادن والتركيبات الغريبة والصبغات المستخرجة من النبات. في الواقع، يصعب على المرء أن يقاوم إغراء العلاجات التي تفيض بها رفوف مراكز العلاج الطبيعي. فهي تعد بمنح الطاقة والنشاط، وبالتخلص من السمنة وبتخفيف الآلام، وزيادة الطاقة الجنسية، والقوة الفكرية والجسدية وبإطالة العمر - إضافة إلى علاجات للصداع والرشح والأعصاب والمعدة والتهاب المفاصل والتعب المزمن وأمراض القلب والسرطان ولائحة طويلة من الأمراض. ويبدو لنا أن هذه العلاجات التي تشفي كل داء هي الحل الذي انتظرناه طويلاً.

لكن هذه المكملات الغذائية ليس لها التأثير ذاته في الناس كلهم على حدّ سواء، تماماً كالطعام. فكل نوع من الفيتامينات أو المعادن أو الأعشاب يلعب دوراً محدداً في جسمكم. فالعلاج المعجزة الذي يتغنّى به صديقكم من فئة

الدم B، يمكن ألا ينفعكم أو حتى أن يضرّ بصحتكم إذا كنتم من فئة الدم A.

لا تأخذوا الفيتامينات والمعادن من تلقاء أنفسكم ففي ذاك خطورة على صحتكم، لأن معظم هذه الفيتامينات تؤثر في جسمكم تأثير الدواء. مثال على ذلك، لا ينبغي أن تأخذوا الفيتامينات AوD وK وB3 (نياسين) إلا تحت إشراف طبيب، حتى لو كانت هذه الأنواع متوفّرة وتباع دون وصفة طبية.

أما الأعشاب فهي تحتوي على مواد طبيعية عديدة نسميّها العناصر الكيميائية النباتية (phytochemicals). هذه المواد أكثر فعالية وأقل ضرراً من الفيتامينات والمعادن. توصي خطة فئة دمكم بتناول أنواع معينة من هذه المواد.

لعلكم تستغربون عبارة «العناصر الكيميائية النباتية». لكن العلم الحديث اكتشف أن عدداً من هذه العناصر، التي كانت تسمى سابقاً الأعشاب أو الزهورات، هي مصدر لمركّبات بيولوجية ناشطة ومركّزة جداً. هذه المركّبات متوافرة في عدد من النباتات الأخرى إنما بكميات أقل.

عدد كبير من هذه العناصر الكيميائية النباتية، والتي أفضّل أن أعتبرها غذاءً مركزاً، مضادّ لتأكسد الخلايا، وبعضها أقوى تأثيراً من الفيتامينات. والغريب أن مضادات الأكسدة هذه تناسب الأنسجة كافة على عكس الفيتامينات. على سبيل المثال، تتمتع عشبة شوك الجمل (شوك مريم) والكركم بقدرة على محاربة التأكسد تتخطّى بأشواط قدرة الفيتامين E على ذلك؛ وتتركّز عناصرهما الكيميائية المفيدة بخاصة في أنسجة الكبد. وهاتان العشبتان مفيدتان جداً لعلاج الاضطرابات التي ينتج عنها التهاب الكبد وتشمّعه.

إن الهدف من البرنامج الخاص الذي يصف الفيتامينات والمعادن والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة لكم، هو استكمال نظامكم الغذائي وتدارك أي نقص فيه.

ارتباط فئة الدم بمسألة الضغط النفسي والتمارين الرياضية الخاصة بكل فئة

ليس الطعام الذي تأكلونه العامل الوحيد الذي يمنحكم الصحة، بل ثمة

عامل آخر هو طريقة استخدام جسمكم للعناصر الغذائية لخيره أو ضرره. وهنا يتدخّل الضغط النفسي. إن مفهوم الضغط النفسي يحتل حيّزاً هاماً في مجتمعنا المعاصر، فغالباً ما نسمع الناس يعلّقون قائلين «إنني أعاني من الضغط النفسي» أو «مشكلتي هي كثرة الضغط النفسي الذي أعيشه».

في الواقع يربط العلم ما بين الضغط النفسي الشديد وعدد كبير من الأمراض. لكن قلة هم الناس الذين يدركون أن الضغط النفسي بحد ذاته ليس هو الذي يضعف جهاز مناعتنا ويسبب لنا الأمراض، بل ردة فعلنا على هذا الضغط النفسي في محيطنا. وردة الفعل هذه قديمة قدم تاريخ الإنسان، سببها استجابة كيميائية طبيعية لجسمنا في مواجهة خطر ما. والطريقة الفضلى لوصف ردة الفعل على الضغط النفسي هي تصوّر تفاعل الجسم معه.

تصوّر الوضع التالي: أنت رجل يعيش قبل فجر الحضارة. تستلقي في ليلة ليلاء إلى جانب أبناء جنسك النائمين وفجأة يظهر أمامك حيوان متوحش، وتشعر بلهاثه الحار على جلدك. وتراه ينقض على رفيقك ويمزّقه إرباً بأنيابه وبراثنه. في هذا الوضع، هل تلتقط سلاحاً ما وتحاول أن تقاتل هذا الحيوان؟ أم تستدير وتفّر هارباً لتنجو بحياتك؟.

إن ردة فعل الجسم على الضغط النفسي تطورت وتحددت على مدى ألوف السنين. إنها ردة فعل تلقائية عفوية، تكاد تشبه الغريزة الحيوانية؛ إنها آلية البقاء على قيد الحياة، التي تجعلنا نتعامل مع مسائل حياة أو موت.

عندما نشعر بأي خطر يهددنا، يستنفر جسمنا آلية المواجهة أو الهروب، فإما أن نواجه ما يهدّدنا أو أن نهرب منه ـ فكرياً أو جسدياً.

تصوّر الآن وضعاً آخر: أنت نائم في السرير، والجو هادىء. فجأة تسمع دويّ انفجار قريب، وتهتز جدران منزلك وسقفه ونوافذه. أنت صاح الآن، أليس كذلك؟ بم تشعر؟ ربما أنت مذعور ولعل قلبك ينبض بأقصى سرعة.

إن هذه الحالة تجعل غددك تفرز كمية كبيرة من الأدرينالين الذي يدخل مجرى دمك بهرموناته المنشّطة. فيتسارع نبضك وتأخذ رئتيك كمية أكبر من الأوكسجين لتأمين الوقود للعضلات. ويعلو معدل السكر في دمك لكي يؤمن

الطاقة المطلوبة. وتتباطأ عملية الهضم. وأنت الآن تتصبّب عرقاً. كل ردات الفعل البيولوجية هذه تحصل في لحظة، نتيجة للضغط النفسي الذي تعرضت له. إن هذه الاستجابة تعدّ جسمك للمواجهة أو للهرب، تماماً كما أعدّت أجسام أسلافك القدماء.

انتهت لحظة الذعر، ومرّت مرحلة الخطر، فيبدأ جسمك بالتغيّر ثانية. في المرحلة الثانية أو مرحلة مقاومة الضغط النفسي، يستعيد جسمك الهدوء شيئاً فشيئاً ويسيطر على الفوضى العارمة التي دبّت فيه بسبب إنتاج كل تلك المواد الكيميائية (أدرينالين ـ أنسولين ـ أوكسجين). وعندما ينتهي سبب الضغط النفسي، تختفي ردات الفعل تلك ويعود كل شيء إلى مجاريه الطبيعية في الجهاز المعقد المسؤول عن ردات فعل الجسم.

أما إذا استمر سبب الضغط النفسي، فتخور قدرة الجسم على التكيّف مع هذا الضغط، وينهار.

على خلاف أسلافنا الذين كانوا يواجهون ضغوطات نفسية شديدة كخطر الحيوانات المفترسة، وخطر الجوع، نحن نعيش اليوم في عالم سريع الخطى يفرض علينا ضغوطات شديدة مستمرة وطويلة الأمد.

ولعل ردات فعلنا في مواجهة هذه الضغوطات أقل حدة من ردات فعل أجدادنا، لكن استمرارية هذه الضغوطات تجعل تبعاتها أشدّ وطأة.

ويجمع العلماء اليوم على أن ضغوطات مجتمعاتنا المعاصرة والأمراض الناتجة عنها ـ أي الأمراض الجسدية والنفسية ـ سببها حضارتنا الصناعية وطريقة حياتنا غير الطبيعية.

إن هذه الضغوطات النفسية الناتجة عن مجتمعنا المعاصر الحافل بالتكنولوجيا، ترهق آليات صراع البقاء وتقوى علينا. لقد أصبحنا مكيّفين اجتماعياً وثقافياً بشكل يجعلنا نكبت ردات فعلنا الطبيعية. وهرمونات الضغط النفسي التي تُضخّ في دمنا فاقت قدرتنا على استخدامها.

فما هي النتيجة؟ الاضطرابات المرتبطة بالضغط النفسي تسبب ما بين 50 إلى 80٪ من أمراض العصر. نحن نعلم مدى تأثير الفكر على الجسم والعكس

بالعكس. وما زال العلم يحاول حتى الآن دراسة مدى التفاعل ما بين العقل والجسم. أما الأمراض التي يقرّ العلم بتورط الضغط النفسي فيها بحيث يزيدها سوءً، فهي التقرّحات المعدية والمعوية، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، داء الشقيقة وأوجاع الرأس، التهاب المفاصل وغيرها من الالتهابات، الربو والمشاكل التنفسية الأخرى، الأرق واضطرابات النوم، فقدان الشهية على الطعام والاضطرابات المرتبطة بالتغذية، عدد من مشاكل الجلد من الشرى إلى القوباء، ومن الأكزيما إلى الصدفية.

أما تأثير الضغط النفسي على جهاز المناعة فكارثة، لأنه يترك الجسم عرضة لأنواع كثيرة من المشاكل الصحية والأمراض الانتهازية.

إلا أن بعض أنواع الضغوطات تنتج حالات نفسية مريحة، مثل النشاطات الرياضية أو الإبداعية. لأن الجسم يعتبر هذه النشاطات تجربة ممتعة من الناحية الفكرية أو الجسدية.

ما من أحد يستطيع أن يتفادى فعليّاً عواقب الضغط النفسي بخاصة إذا كان ممتدّاً ومزعجاً، علماً أن لكل شخص ردة فعل مختلفة عن الآخرين في مواجهة ضغط ما. ويجدر التذكير بأن معظم ردات فعلنا الداخلية على الضغط النفسي لها جذور قديمة يستحضرها جسمنا عندما يواجه أي تهديد. إنها ردة الفعل على الضغوطات النفسية الناتجة عن البيئة، تلك الضغوطات التي رسمت طريق التطوّر لكافة فئات الدم.

إن التغيّرات العميقة التي عاشها الإنسان حين تغيرت أماكن إقامته وتبدل المناخ والطعام الذي كان يتناوله، حفرت في الذاكرة الجينية لكل فئة من فئات الدم، الرموز المتعلقة بردة الفعل على الضغوطات البيئية. وهذه الذاكرة هي التي تحدد اليوم شكل ردة فعلنا في مواجهة الضغط النفسي.

كرس والدي 35 سنة من حياته لدراسة الضغط النفسي ومستويات طاقة الإنسان الطبيعية لدى كل فئة من فئات الدم. وهكذا استطاع أن يحدد البرامج الرياضية الخاصة بكل فئة استناداً إلى المعلومات البيولوجية المتوافرة عن كل فئة من الفئات. وفي إطار مسعاه هذا، استطاع أن يراقب آلاف الأشخاص - راشدين وأطفالاً - وبفضل هذه المراقبة عن كثب اتخذت اكتشافاته شكلاً

منطقياً مقنعاً. وهذه الاكتشافات تتوافق مع كل ما نعرفه من معلومات عمّا يجعل كل فئة من الفئات تتمتع بصحة جيدة وأداء متميّز.

أما الناحية الثورية في أعمال والدي فهي اكتشافه بأن كل فئة من الفئات تحتاج نشاطاً رياضياً مختلفاً عن الفئات الأخرى، لكي تستطيع مواجهة الضغط النفسي بطريقة إيجابية.

سوف تجدون في خطة فئة دمكم وصفاً لنوع الضغط النفسي الذي تتعرضون له وطريقة مواجهته؛ إلى جانب مجموعة من النشاطات الرياضية القادرة على تحويل الضغط النفسي إلى طاقة إيجابية.

وهذا الفصل يضيف إلى نظامكم الغذائي عنصراً حيوياً جداً.

مسألة الشخصية

لا عجب إن حاول الناس أن يتكهنوا بمميّزات أخرى، غير ملموسة، يمكن أن ترتبط بفئات الدم، بعد أن اتضحت لهم تلك الارتباطات الأساسية الأخرى. ليس مستغرباً إذا أن يحاولوا ربط شخصية المرء وسلوكه بفئة دمه.

لقد اختبرت شخصياً هذه التجربة في مناسبات عدة. فغالباً ما يعلق بعض المحيطين بي على ارتباطي بعمل والدي واستمراريتي فيه، حتى إنني أصبحت طبيباً يعالج بالوسائل الطبيعية. البعض يقول «أنت جزء من النظام القديم». وآخر يعلّق «أعتقد أنك ورثت شغف والدك بشفاء الناس». وأحياناً أسمع أحدهم يقول «يبدو أن لدى آل دادامو جينات تجعلهم يهتمّون بالطب».

صحيح أن هذه التعليقات تطلق أحياناً للممازحة، إلا أنني أشعر حقاً بأن الناس يعتقدون بأنني ورثت عن والدي أكثر من الميّزات الفيزيولوجية، وأن شغفي بما كان يعمل عليه والدي ليس صدفة.

العلم الحديث يتقبل اليوم فكرة توارث الخصائص النفسية والسلوكية والانفعالية العاطفية والميول. فهذه الخصائص مدفونة فعلاً في أعماق جيناتنا، حتى لو كنّا غير قادرين على قياسها علمياً. فحتى الآن لم نعرف «بعد» إن كان ثمة جينة تحدّد الشخصية.

لعل البعض يجادل قائلاً أن سلوكنا تمليه علينا طريقة تربيتنا لا طبيعتنا. ولعل التربية والطبيعة يعملان معاً في هذا المجال.

منذ مدة وجيزة أحضرت إليّ مريضة قديمة لديّ تدعى بيفرلي ابنتها البالغة لكي أعاينها. أخبرتني بيفرلي سابقاً أنها كانت شابة عزباء حين رزقت بطفلتها. لذلك تخلّت عنها لتتبناها عائلة ما. طوال 30 عاماً لم تعرف شيئاً عن ابنتها، إلى اليوم الذي ظهرت فيه على عتبة دارها فتاة شابة مألوفة الملامح. وقالت لها إنها ابنتها. وكانت الإبنة قد وجدت والدتها بواسطة منظمة تُعنى بالبحث عن الأقارب المفقودين.

تبين لي لاحقاً أنّ ابنة بيفرلي تربّت في «وست كوست» وهي بيئة مختلفة عن بيئة الوالدة. لكنني دهشت حين رأيتهما معاً. فقد كان الشبه بينهما واضحاً جداً. كانت حركاتهما ولهجتهما متشابهة إلى حد التطابق رغم أن بيفرلي من نيويورك وابنتها من كاليفورنيا. وبدا لي أنهما تتمتعان بالروح المرحة نفسها.

والأكثر مدعاة للعجب هو أن الابنة اختارت المهنة نفسها التي تمارسها والدتها. فكلتاهما مديرتان لقسم شؤون الموظفين في الشركتين اللتين تعملان فيهما. فإذا كان من إثبات لارتباط الشخصية بالجينات، فذلك الإثبات كان حاضراً في عيادتي.

أنا أدرك طبعاً أنه ما من أساس علمي لهذا الإثبات. وحتى الآن لا تزال الأبحاث التي تحاول فهم ارتباط الشخصية بفئة الدم تقف عند هذا الحد. إلا أن هذا الارتباط يحيرنا، لأنه لا بد، منطقياً، من ارتباط ما بين ما يحصل في خلايا الجسم وميولنا الفكرية والجسدية والعاطفية التي تظهر من خلال فئة دمنا.

لقد غيّرت التطورات التي طرأت على الإنسان جهازه المناعي وجهازه الهضمي وأدت إلى نشوء فئات الدم. إلا أن الأجهزة المسؤولة عن ردات فعلنا الفكرية والعاطفية تأثرت هي أيضاً بالتطوّر الحاصل، ومع هذا التغيير ظهرت الأنماط النفسية والسلوكية المختلفة.

كل فئة من فئات الدم خاضت معركة البقاء الصعبة والخاصة بها في زمن من الأزمان السحيقة. ولو لم تستطع فئة الدم O أن تتكيف وتتغيّر لكانت

انتهت في عالم الفئة A المنظّم والمتعاون. فهل يدهشنا أن نرى بعض هذه الخصائص البدائية دفينة في عمق أعماقنا، وأعني القدرة على التغير والتكيف نفسياً؟.

إن الاعتقاد بأن الشخصية تحددها فئة الدم فكرة يحترمها اليابانيون كثيراً. فاليابانيون يهتمون جداً بمسألة تحليل فئات الدم التي يسمونها Ketsu - eki - gata. ويستخدمها أرباب العمل لاختيار العمّال والموظفين، كما يستخدمها الباحثون في شؤون الأسواق والتجارة لتحديد عادات التسوّق. ومعظم الناس يلجأون إليها لاختيار الأصدقاء والأحباب والأزواج والزوجات. ويمكنكم أن تجدوا الآلات التي تفحص فئة الدم فوراً، منتشرة في محطّات القطار ومراكز التسوّق والمطاعم وغيرها من الأماكن العامة. وثمة منظمة محترمة جداً هي جمعية «ABO»، تكرّس وقتها لمساعدة الأفراد والمجموعات على اتخاذ القرارات المناسبة لفئة دمهم.

ومن أهمّ المروّجين المؤمنين بارتباط الشخصية بفئة الدم رجل يدعى «توشيتاكا نومي» كان والده من قبله رائداً في الحديث عن هذ الفرضية. سنة 1980، كتب «نومي» بمشاركة «ألكسندر بيشر» كتاباً عنوانه «You are your Blood type»، بيع منه أكثر من 6 ملايين نسخة في اليابان. وفيه أوردا أنواع الشخصيات وارتباطها بفئات الدم، حتى توصّلا إلى إعطاء إرشادات متعلقة بالمهنة التي ينبغي أن تختارها، والزوج الذي يجب أن يشاركك حياتك، والعواقب التي ستعانيها إن تجاهلت هذه التوصيات.

يمكننا أن نقرأ هذا الكتاب للمتعة فقط ـ فهو لا يختلف برأيي عن التنجيم وقراءة الغيب بواسطة الأرقام أو أي وسيلة أخرى تساعدكم على إيجاد مكانكم في هذا العالم الشاسع المحيّر.

وأنا أعتقد أن ثمة مبالغة في ما ورد في هذا الكتاب. فعلى سبيل المثال، لا أعتقد أن علينا اختيار الزوج أو الزوجة بحسب فئة الدم. فأنا مثلاً من الفئة A وأنا مغرم جداً بزوجتي مارتا التي تحمل الفئةO. وأنا أكره مجرد التفكير بأنه كان من الممكن أن نبقى متباعدين إلى الأبد بسبب عدم توافق نفسي وهمي سببه اختلاف فئة دمنا. نحن متحابان جداً حتى لوسيطرت الفوضى على

الوقت الذي نتناول فيه الطعام، بسبب اختلاف نظامينا الغذائيين.

وأود أن أضيف أن تصنيف الناس بحسب فئات دمهم والتعامل معهم على هذا الأساس أمر خطير حقاً. فإذا بدأت تقول «الفئةA هي هكذا» و«الفئة B هي هكذا» فالعبارة التالية ستكون حتماً «الفئة B هي الفضلى» و«وحدها الفئة O تستطيع أن تتولى مهام الرئاسة»، وبالتالي تتكون فئات أشبه بالأحزاب. وهذا ما يحصل كل يوم في اليابان، فإحدى الشركات نشرت يوماً إعلاناً تطلب فيه موظفين من الفئة B للقيام بأعمال غير إدارية.

ما قيمة هذه المزايدات ولماذا أوردها في هذا الكتاب؟ الجواب بسيط. فعلى الرغم من اعتقادي بأن مسألة فئة الدم شديدة التطرف في اليابان، أنا لا أستطيع أن أنكر إمكانية وجود ارتباط حقيقي ما بين خلايا جسمنا وشخصيتنا.

لقد أثبت العلماء اليوم وجود ارتباط ما بين الجسم والفكر، ولقد أثبتنا ارتباط فئة الدم بردة الفعل على الضغط النفسي.

لكن ثمة معلومات غزيرة جداً تنتظر أن تلحق بالمعلومات المتوفرة، كما تنتظر الدليل العلمي القاطع على صحتها.

إن معرفتنا الكاملة بفرادة خلايا كل شخص منا لا تزال عاصية على أي محاولة تعريف واضحة.

لعلنا سنتمكن في القرن الواحد والعشرين من التوصّل إلى خريطة كبرى تساعدنا على فهم ارتباط طاقات جسمنا كلها ببعضها البعض. لكننا قد لا نستطيع التوصل إلى ذلك. فثمة أشياء كثيرة لا نفهمها وأشياء كثيرة قد لا نفهمها أبداً. لكننا نستطيع أن نخمنّ، ونفكر ونتوقع احتمالات كثيرة. وهذا هو بالذات ما جعل جنسنا البشري يكتسب ذكاءً حاداً.

إن هذه العناصر مجتمعة ـ أي النظام الغذائي والسيطرة على الوزن والمكملات الغذائية والشخصية والتغلب على الضغط النفسي ـ تشكل ركائز الخطة العامة المناسبة لكل فئة من فئات الدم. استرشدوا بهذه الفصول غالباً بينما تعتادون على ميزات فئة دمكم الخاصة.

لكن قبل ذلك، أقترح أن تقوموا بخطوة واحدة بعد: إعرفوا فئة دمكم!.

الجزء الثاني

خطة غذائية رياضية وحياتية مناسبة لفئات الدم الأربع

AB - B - A - O

الفصل الرابع

الخطة المناسبة لفئة الدم O

الفئة O: فئة الصيّاد

- يستطيع أن يأكل اللحوم
- جهازه الهضمي قوي
- جهازه المناعي مفرط النشاط
- لا يتقبل التكيف الغذائي والبيئي
- يتخلص من الضغط النفسي عبر ممارسة الرياضة بشكل مكثف
- يحتاج إلى أيض فعّال لكي يبقى نحيفاً ونشيطاً

النظام الغذائي الخاص بالفئة O

النظام الغذائي الأمثل للفئة O هو ذلك الذي يعتمد على البروتينات الحيوانية والتمارين الرياضية المكثّفة. فالجهاز الهضمي الخاص بهذه الفئة ما زال يحمل ذكريات العصور القديمة. ولعل الطعام الغني بالبروتين الذي كان يتناوله الإنسان الأول الذي اعتمد على الصيد وجمع الثمار، إلى جانب حاجته إلى القيام بجهد جسدي هائل، قد أبقيا معظم الناس البدائيين في حالة من الخلل الكيتوني[1] ـ وهي حالة تتغيّر فيها عمليات الأيض. ينجم الخلل الكيتوني عن الطعام الغنيّ بالبروتينات والدهون والذي لا يحتوي إلا على القليل من الكربوهيدرات (السكريات السريعة والبطيئة الاحتراق). يحوّل الجسم البروتينات والدهون أثناء عمليات الأيض إلى كيتونات، يستخدمها الجسم عوضاً عن السكريات في محاولة منه لتثبيت معدل السكر في الدم.

فإذا اجتمع الخلل الكيتوني والحرمان من السعرات الحرارية والنشاط الجسدي

---

(1) خلل ناتج عن تمثيل الدهون، حيث تتأكسد مادة الكيتون في الجسم وتطرح في البول خاصة في مرض السكري.

الدائم حصلنا على صيّاد نحيل نشيط، سيشكّل مفتاح بقاء الجنس البشري.

أما اليوم فالإرشادات الغذائية الصحية تثني الناس عن تناول الكثير من البروتينات الحيوانية لأنه قد تبيّن أن الدهون المشبعة هي أحد عوامل التعرض لخطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. وتجدر الإشارة إلى أن معظم اللحوم التي نستهلكها اليوم تحقن بالدهون وبالهورمونات والمضادات الحيوية التي تلوثّها. . «قل لي ماذا تأكل أقل لك من أنت»؛ إن هذه العبارة تتخّذ معنىً مشؤوماً عندما نتكلم عن اللحوم التي تتوفر لنا في زمننا الحاضر.

لحسن الحظ، عادت اللحوم الناتجة عن التربية الحيوانية الطبيعية، التي لا تستخدم فيها الهرمونات ولا المضادات الحيوانية ولا الأعلاف المضرّة، تتوافر مجدداً في الأسواق. علماً أن نجاح النظام الغذائي الخاص بالفئة O يعتمد على استهلاك اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدواجن والأسماك التي لم تستخدم في تربيتها أي مواد كيميائية.

لا يستسيغ أصحاب الفئة O لا الحليب ومشتقاته ولا الحبوب، مثل باقي فئات الدم؛ ذلك أن جهازهم الهضمي لم يتكيّف معها بعد جيداً. على أي حال، لم يكن على أصحاب الفئة O الأوائل أن يطاردوا وعاء مملوءً بالحبوب ولا كوباً من الحليب ليصطادوهما!! إن هذه الأنواع من الطعام لم تصبح طعاماً أساسياً في النظام الغذائي البشري إلا بعد مرور وقت طويل في تاريخ تطوّر الإنسان.

ما الذي يجعل الفئة O تتخلصّ من الوزن الزائد؟

تستطيعون أن تتخلّصوا من الوزن الزائد إذا اتبعتم النظام الغذائي الخاص بفئة الدم O، وذلك عبر الحدّ من استهلاككم للحبوب والخبز والبقول (فول، حمص، عدس. . .) والفاصوليا.

إن العامل الأول الذي يجعل وزنكم يزيد هو الغلوتين الموجود في جنين القمح (نواته) والمنتجات المصنوعة من القمح الكامل. فهذا النوع من الغذاء يؤثّر في عملية الأيض لديكم وتنتج عنه حالة معاكسة لحالة الخلل الكيتوني.

وعوض أن تبقيكم نحيلين وفي قمة نشاطكم، تكبح لكتينات الغلوتين

أيض الأنسولين في خلاياكم، فتمنع عملية حرق الكالوريهات وتحويلها إلى طاقة. يعتبر استهلاك الغلوتين بالنسبة لكم بمثابة تعبئة خزان سيارتكم بالوقود غير المناسب لها. فعوض أن يجعل هذا الوقود محرك السيارة يعمل، فسوف يسدّ قطعه ويعطله (للذرة التأثير نفسه، لكن ليس بمقدار الأذى الناتج عن القمح، الذي يسرّع زيادة الوزن).

لقد عاينت أشخاصاً من الفئة O يعانون من الوزن الزائد ولم ينحفوا رغم كل أنواع الحميات المنخّفة التي اتّبعوها. لكنهم سرعان ما تخلّصوا من الكيلوغرامات الزائدة عندما ألغوا القمح ومنتجاته من نظامهم الغذائي.

ثمة عوامل أخرى تؤدي إلى زيادة وزنكم. فبعض أنواع الفاصوليا والبقول الأخرى، وبخاصة العدس والفاصوليا الحمراء الكليوية الشكل، تحتوي على لكتينات تتراكم في أنسجة عضلاتكم، فتجعلها قلوية أكثر من اللازم، فتصبح بالتالي غير «مشحونة» للنشاطات الجسدية.

تستطيعون أن تكونوا أكثر نحافة إذا كانت أنسجة عضلاتكم تميل قليلاً إلى الحموضة نتيجة عمليات الأيض. ففي هذه الحالة يمكنكم حرق السعرات الحرارية بسرعة أكبر. ولا تتسرّعوا باستنتاج أشياء خاطئة عن فئات الدم الأخرى؛ تذكّروا أن كل فئة دم لها عوامل خاصة تجعل وزن أصحابها يزيد أو ينقص، والحموضة الناتجة عن الأيض ليست مفيدة لجميع الفئات.

العامل الثالث من عوامل زيادة الوزن لدى أصحاب الفئة O يرتبط بضبط عمل الغدّة الدرقية. فأنتم معرّضون للنقص في معدلات الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية.

تحدث هذه الحالة التي تسمى قصور الغدّة الدرقية نتيجة نقص في مادة اليود لدى الفئة O . واليود عنصر كيميائي مهمته الوحيدة في الجسم ضبط معدل إفراز الهرمون الدرقي. من عوارض القصور الدرقي: زيادة الوزن، احتباس الماء في الجسم، ضعف العضلات والتعب.

إضافة إلى الاعتدال في كمية الطعام الذي تتناولونه، عليكم اختيار اللحوم الأقل دهوناً للحفاظ على وزنكم وتجنب السمنة. ويفترض بكم أيضاً أن تركّزوا على أطعمة معينة لأن لها تأثيراً خافضاً للوزن وأن تتجنبوا مأكولات أخرى لها التأثير المعاكس. وفي ما يلي دليل مختصر لهذه الأنواع من الطعام:

المأكولات التي تزيد الوزن

غلوتين القمح	يؤثر في فعالية الأنسولين في الجسم يبطىء عملية الأيض
الذرة	تؤثر في فعالية الأنسولين في الجسم تبطىء عملية الأيض
الفاصوليا الحمراء على شكل الكلية	تعيق حرق الوحدات الحرارية
الفاصوليا البيضاء ذات الحجم الصغير	تعيق حرق الوحدات الحرارية
العدس	يمنع أيض العناصر الغذائية بشكل صحيح
الملفوف	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
ملفوف بروكسل الصغير الحجم	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
القنّبيط	يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية
أوراق الخردل	تكبح عمل الغدة الدرقية

المأكولات التي تساعد على خسارة الوزن الزائد

عشب البحر البنّي (Kelp)	غني باليود يزيد إفراز الهرمونات الدرقية
ثمار البحر	غنية باليود تزيد إفراز الهرمونات الدرقية
الملح المدّعم باليود*	غني باليود يزيد إفراز الهرمونات الدرقية
الكبد	مصدر للفيتامين B يزيد فعالية عملية الأيض
اللحوم الحمراء	تزيد فعالية عملية الأيض
الكرنب، السبانخ، البروكولي	تزيد فعالية عملية الأيض

* يستحسن أن تحصلوا على اليود من مصادر طبيعية كثمار البحر وعشب البحر البني، لأن الصوديوم (أو ملح الطعام) يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم واحتباس الماء داخل الجسم.

اعتبروا هذه الإرشادات جزءاً من الحمية الخاصة بالفئة O التي سترد لاحقاً.

اللحوم والدواجن

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصة*	الأسود	الأبيض	الأصفر
لحوم حمراء	120 ـ 180غ (للرجال) 60 ـ 150غ للنساء والأطفال	5 ـ 7 مرات	4 ـ 6 مرات	3 ـ 5 مرات
دواجن	120 ـ 180غ(للرجال) 60 ـ 150غ (للنساء والأطفال)	مرّة إلى مرتين	2 ـ 3 مرّات	3 ـ 4 مرّات

* إن التوصيات المتعلقة بالحصص هي مجرّد إرشادات تساعدكم على ضبط حميتكم تبعاً لعادات أجدادكم الغذائية.

كلوا لحم البقر الخالي من الدهون، ولحم الغنم والحبش والدجاج وأنواع السمك التي يسمح لكم بها قدر ما تشاؤون. وكلما زاد معدل الضغط النفسي في العمل الذي تمارسونه أو كلما كانت الرياضة التي تمارسونها مجهدة، كلما كان عليكم أن تزيدوا كمية البروتينات التي يجب أن تتناولوها. لكن تنبّهوا دائماً لحجم الحصة الواحدة. فأجدادنا ما كانوا يُشبعون شهيتهم بقطعة ستيك زنتها 480 غراماً. فاللحم في زمنهم كان نادراً وثميناً جداً. حاولوا إذاً ألا تأكلوا أكثر من 180غ من اللحم في الوجبة الواحدة.

يستطيع من فئة دمه O أن يهضم اللحوم جيداً كما يستطيع جسمه أن يخضعها لعملية أيض فعّالة، ويعود الفضل في ذلك إلى نسبة الحموضة العالية في معدة من يحملون فئة الدم O.

كان هذا العامل حيوياً جداً لدى أصحاب الفئة O الأوائل، لأنه ساعدهم على البقاء والاستمرار. لكن عليكم أن تحرصوا على إقامة توازن ما بين البروتينات الحيوانية والخضار والفواكه المناسبة، كي تتجنّبوا فائض الحموضة في المعدة؛ علماً أن هذا الفائض يمكن أن يسبب لكم تقرّحات وتهيّجات في بطانة المعدة.

ملاحظة: إذا كانت فئة دمك O وأجدادك من العرق الأسود، يستحسن أن تفضل اللحم الأحمر الخالي من الدهون على اللحوم المدهنة والدواجن مثل لحم الغنم والدجاج. إن جينات الفئة O مصدرها إفريقيا وأجدادك هم أصحاب الفئة O الأوائل؛ لذلك من الأفضل لك أن تختار بعناية البروتينات التي تستهلكها، فتنتقي أنواع اللحوم التي كانت متوفرة لأجدادك الأفارقة.

لحوم ودواجن مفيدة جداً

لحم البقر - القلب - لحم الخروف - لحم البقر المفروم - لحم الغنم - لحم العجل - لحم الجاموس - الكبد - لحم الغزال.

لحوم ودواجن غير ضارة

الدجاج - الحجل - ديك الحبش - الدجاج الرومي - التدرج - السمّان - البط - الأرنب.

تجنبوا

لحم الخنزير - البيكون (لحم مقدد) - لحم الإوز - الجامبون

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل أنواع ثمار البحر	120 ـ 180غ	30 ـ 120غ	90 ـ 150غ	120 ـ 180غ

تعتبر الأسماك وثمار البحر، المصدر الثاني بعد اللحوم للبروتينات الحيوانية المركزّة، مناسبة جداً لأصحاب فئة الدم O، وهم من أصل آسيوي أو أوراسي (آسيوي ـ أوروبي)، لأن منتجات البحر كانت الطعام الأساسي لأجدادهم الذين عاشوا على السواحل.

الأسماك المدهنة التي تعيش في المياه الباردة، كأسماك القدّ والرنكة

والأسقمري (Mackerel) ممتازة لفئة الدم O .

إن بعض العوامل التي تؤدي إلى تكون جلطات في الدم برزت مع تأقلم الإنسان مع التغيّرات البيئية المحيطة به. لكن هذه العوامل لم تكن في الأصل موجودة لدى أصحاب الفئة O الأوائل. لهذا السبب غالباً ما نجد أن الأشخاص الذين يحملون فئة الدم O دمهم «سائل جداً» ويقاوم تكوّن الجلطات. ورغم أن زيوت السمك لها تأثير مميّع للدم، لكنها مفيدة جداً للفئة O.

أعتقد أن مردّ هذه المفارقة هو أن جيناتهم الخاصة بفئة دمهم تؤثر في «كثافة» دمهم (عن طريق عوامل التخثير) بطريقة مختلفة عن تأثير زيوت السمك في «لزوجة» دمهم (بواسطة التصاق الصفائح).

تعالج زيوت السمك بفعالية أمراض التهاب الأمعاء، مثل التهاب القولون ومرض كرون (التهاب الأمعاء المزمن) التي لدى الفئة O استعداد للإصابة بها.

تشكل أنواع كثيرة من ثمار البحر أيضاً مصدراً ممتازاً لليود الذي ينظّم وظيفة الغدة الدرقية. علماً أن الفئة O تعاني من عدم انتظام عمل الغدة الدرقية، الأمر الذي يعرضها لمشاكل في عملية الأيض وللسمنة. اجعلوا إذاً ثمار البحر طعاماً رئيسياً في حميتكم إذا كنتم من الفئة O.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

القنبر - القزحية - القاروس - القد - الترويت النهري - الحفش - النازلي - النهّاش الأحمر - سمك أبو سيف - الهلبوت - السّلمون - التلفيش - الرنكة - السردين - الدلفين الأبيض - الأسقمري (سكنبري) - الصابوغة - الفرخ الأصفر - الكراكي النهري - سمك موسى - الأسماك الصفراء الذيل.

أسماك وثمار بحر غير ضارة

أذن البحر - الأخفس - الترويت البحري - الأنشوا - الحدوق - القرش - الدلفين الأبيض - الكركند - لوبستر - القريدس - القاروس الأزرق - الفرخ الأبيض - الشبّوط النهري - بلح البحر - الحسّاس النهري -

البطلينوس (صدف بحري) - الفرخ البحري - الحلزون البحري - سرطان البحر (كراب) - المحار - الكلماري (الحبّار/ صبيدج) - الإربيان (جراد البحر) - الكراكي الصغير - التونا - الأنكليس - البغروس - السلحفاة - السمك المفلطح - السلفيش - الراخوص - الضفادع - الأسقلوب (محار مروحي) - سمك موسى الرمادي - الشبص.

تجنّبوا

البراكودة (سفرنة) - الرنكة المحفوظة بالخل - السلّور - السلمون المدخُن - الكافيار - الأخطبوط - محار الأذن.

الحليب ومشتقاته والبيض

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	صفر	3 ـ 4 مرّات	5 مرّات
الأجبان	60غ	صفر	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات
اللبن الزبادي	120 ـ 180غ	صفر	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات
الحليب	120 ـ 180غ	صفر	صفر ـ مرّة واحدة	صفر ـ مرّتان

إذا كنتم من الفئة O عليكم أن تحدّوا من استهلاككم للألبان والأجبان. فأجسامكم لا تستطيع أن تخضع هذه المأكولات لعلميات أيض فعّالة؛ لذلك لم أذكر أي منتجات مفيدة في هذه الفئة من الأغذية.

أما إذا كانت فئة دمكم O وأنتم من أصل أفريقي أسود فعليكم بإلغاء الألبان والأجبان والبيض أيضاً من نظامكم الغذائي. فهضم هذه المأكولات صعب جداً عليكم.

في الواقع، يعاني الكثير من سكان القارات ذوي الأصل الأفريقي الأسود

من عدم تحمل اللكتوز وهو سكر الحليب. يمكنكم أن تستبدلوا حليب الحيوان ومشتقاته بحليب الصويا وجبنة التوفو المصنوعة منه، فهي مفيدة جداً وتشكل مصدراً ممتازاً للبروتين.

تجدر الإشارة هنا إلى ضرورة التمييز ما بين الحساسية الغذائية ومشاكل الجهاز الهضمي. فالحساسية الغذائية هي ردات فعل على بعض أنواع الطعام يقوم بها جهاز المناعة. يصنّع جهاز المناعة جسماً مضاداً يحارب دخول أحد أنواع الطعام المرفوضة إلى الجسم. أما عدم القدرة على تحمل طعام ما فهي عبارة عن رد فعل مصدره الجهاز الهضمي، ويمكن أن يحدث لأسباب متعددة مرتبطة بالتكييف الثقافي أي العادات الغذائية المرتبطة بالثقافة والتقاليد؛ وارتباط أحد المأكولات بصور أو اعتقادات معينة ـ كأن يرتبط الحليب مثلاً بصورة بقرة مقرفة ـ ويمكن أن تنتج الحساسية الغذائية أيضاً عن تدنّي نوعية الغذاء، أو عن المواد المضافة إليه (مواد حافظة، ملوّنة، منكهة...)، أو عن خلل غير معروف في الجسم.

لا عجب إذاً إن ظهرت لدى الأفارقة السود حالات عدم احتمال اللكتوز، لأن أجدادهم كانوا يقتاتون مما يصطادونه من طرائد وما يجمعونه من نباتات وثمار، وطعامهم هذا خالٍ من اللكتوز.

يستطيع أصحاب الفئة O الآخرون أن يأكلوا أربع أو خمس بيضات أسبوعياً وكمية قليلة من الأجبان والألبان. لكن هذه الأصناف لا تمنحكم نوعية البروتين التي تحتاجونها. وأنا أنصحكم بأن تأخذوا يومياً مكملاً غذائياً من الكالسيوم. بخاصة النساء، فالألبان والأجبان هي أفضل مصدر طبيعي للكالسيوم الذي يمتصه الجسم بسهولة.

ألبان وأجبان غير ضارة

الزبدة – الموزاريلا – الجبنة البلدية (جبنة المزارع التي لا تخمّر) – جبنة الصويا* – الفيتا – حليب الصويا* – جبنة الماعز.

* بدائل جيدة عن الألبان والأجبان ذات المصدر الحيواني.

تجنبّوا

الجبنة الأميركية - الإيدام - البارميزان - الجبنة الزرقاء - الإيمانتال - البروفولوني - البري - حليب الماعز - النوشاتيل - المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبدة منه) - الغودا الحليب الخالي من الدسم أو القليل الدسم - الكاممبير - الغروبير - الجبنة المشلّلة - بروتين الحليب (كازيين) الغروبير - السويس - الشيدر - المثلجات بالحليب - مصل اللبن - الكولبي - الحلوّم - الجارلسبرغ - الحليب الكامل الدسم - جبنة بالقشدة - الكفير (لبن مخمّر) - مونتيري - جاك المونستر - كل أنواع اللبن (الزبادي)

الزيوت والدهون

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الزيوت	ملعقة طعام	1 ـ 5 مرّات	4 ـ 8 مرّات	3 ـ 7 مرّات

الزيوت مفيدة لفئة الدم O. إنها مصدر هام للتغذية وهي تساعد الفئة O على التخلّص من الفضلات السامة التي تترسب في الجسم. تزيد قيمة هذه الزيوت ومنفعتها إذا اخترتم منها الأنواع الأحادية غير المشبعة، كزيت الزيتون وزيت بزور الكتّان. إن لهذه الزيوت تأثيراً إيجابياً على القلب والشرايين، ويمكنها حتى أن تخفض معدل الكولسترول في الدم.

زيوت مفيدة جداً

زيت بزور الكتّان - زيت الزيتون

زيوت غير ضارة

زيت الكانولا - زيت كبد سمك القدّ - زيت السمسم

تجنبوا

زيت الذرة - زيت الفول السوداني (الفستق) - زيت بذور القطن - زيت العصفر

المكسّرات والبزور

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
المكسّرات والبزور	6 ـ 8 حبّات	2 ـ 5 مرّات	3 ـ 4 مرّات	2 ـ 3 مرّات
زبدة المكسرات (جوز، لوز، فستق..)	ملعقة طعام	3 ـ 4 مرّات	3 ـ 7 مرّات	2 ـ 4 مرّات

يستطيع أصحاب الفئة O أن يجدوا في المكسّرات والبزور مصدراً جيداً للحصول على البروتينات النباتية المكمّلة. لكن هذا النوع من الغذاء يجب أن لا يحتل بأي شكل من الأشكال مكان اللحوم الغنية جداً بالبروتين.

أنتم لا تحتاجون لهذه الأصناف في حميتكم وعليكم أن تختاروا منها ما يناسبكم فحسب، لأنها غنية جداً بالدهون. ومن المؤكد أن عليكم تفادي تناول المكسرات والبزور إذا كنتم تريدون أن تنحفوا.

امضغوا المكسّرات جيداً لأنها تسبب أحياناً بعض المشاكل الهضمية. ويستحسن أن تأكلوها على شكل زبدة، فبهذا الشكل تكون أسهلَ على الهضم، بخاصة إذا كنتم تعانون من المشاكل في القولون، التي غالباً ما يصاب بها أصحاب الفئة O.

مكسّرات وبزور مفيدة جداً

بزور اليقطين - الجوز

مكسّرات وبزور غير ضارة

اللوز - ماكاديميا - السمسم - زبدة اللوز - جوزبيكان - زبدة بزور دوّار الشمس - الكستنا - الصنوبر - بزور العصفر - البندق - الطحينة- جوز قاري.

تجنبوا

الجوز البرازيلي - زبدة الفستق - الكاجو - الفستق الحلبي - الليتشي - بزور الخشخاش - الفول السوداني (الفستق).

الفاصوليا والبقول الأخرى

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
أنواع البقول والفاصوليا المنصوح بتناولها	كوب من الحبوب الجافة	مرة إلى مرّتين	مرة إلى مرّتين	مرتان إلى 6 مرّات

لا تناسب البقول الفئة O كثيراً، رغم أن الذين ينتمي أجدادهم للعرق الأصفر (الآسيويون) اعتادوا على تناولها تقليدياً. في الواقع تكبح البقول لدى الفئة O أيض العناصر الغذائية الأخرى الأكثر أهمية، كتلك التي نجدها في اللحم مثلاً. وتميل البقول أيضاً إلى جعل أنسجة العضلات أقل حموضة، في حين أن أصحاب الفئة O يتحركون ويتمرّنون بشكل أفضل عندما تكون أنسجة عضلاتهم أكثر حموضة. علماً أنه يجب أن لا نخلط ما بين رد الفعل الذي يحدث في المعدة على مستوى معدل الحموضة / القلوية، وحموضة الأنسجة العضلية.

قليلة هي إذاً البقول التي يمكن أن نعتبرها مفيدة جداً للفئة O. لكن أنواع البقول المفيدة تساعد على تقوية جهاز الهضم وعلى شفاء القروح المعوية ـ وهاتان مشكلتان تعاني منهما الفئة O بسبب ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة. رغم كل ذلك، لا تنقطعوا عن تناول البقول، إنما كلوها باعتدال وكطبق مرافق لا أساسي، من وقت إلى آخر.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

فاصوليا الأدوكي - فاصوليا الأزوكي - الفاصوليا الإسبانية الزهرية الممشحة

بالأحمر - الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء.

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفاصوليا السوداء المكسيكية - فاصوليا الجيكاما المكسيكية - فول الصويا الأسود - فاصوليا الكلى الخضراء - فاصوليا الكلى العريضة - الفاصوليا الحمراء - الفول - لوبياء مسلاّت - الحمّص الفحلي - الفاصوليا البيضاء - اللوبياء الخضراء - البازيلاّء - فول الصويا الأحمر - قرون البازيلاء التي تُطهى بأكملها - فاصوليا مسلاّت.

تجنبوا

الفاصوليا الحمراء الكلوية - الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة - العدس الأخضر - العدس الأحمر.

الحبوب العشبية

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
أنواع الحبوب العشبية المسموح بتناولها	كوب من الحبوب الجافة	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 4 مرّات

لا تتحمل الفئة O المنتجات المصنوعة من القمح، لذلك يجدر بها أن تلغيها كلياً من نظامها الغذائي. يتفاعل اللكتين الموجود في القمح مع دم أصحاب الفئة O وجهازهم الهضمي ويمنع الجسم من امتصاص المغذّيات المفيدة كما يجب. وتعتبر المنتجات المصنوعة من القمح السبب الأول في زيادة الوزن لدى الفئة O. فمادة الغلوتين الموجودة في جنين القمح (نواته) تعيق عمليات الأيض ويؤدي الأيض الضعيف وغير الكافي إلى تحول الغذاء إلى طاقة ببطء شديد مما يجعل هذا الغذاء يتراكم في الجسم على شكل دهون.

حبوب غير ضارة

القطيفة - الكاشا - حبوب محمصة: (حنطة سوداء، شوفان، دخن) - الشعير - حبوب الدخن المنفوخة - نخالة الأرز - الحنطة السوداء - الأرز المنفوخ - كريما الأرز - نخالة الشوفان - العلس

تجنبوا

الكورنفليكس - سميد القمح - نخالة القمح - دقيق الذرة - الكورنفليكس المؤلف من خليط القمح والشعير - حنين القمح (نواته)- كريما القمح - الحبوب السبعة - البرغل

الخبز والكيك الناشف

فئة الدم O	يومياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	**الحصّة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
الخبز الإفرنجي والتوست	شرحة واحدة	صفر ـ 4 مرّات	صفر ـ مرتان	صفر ـ 4 مرّات
الكيك الناشف	قطعة واحدة	صفر ـ مرتان	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرّة واحدة

الخبز والكيك يمكن أن يكونا مصدر اضطرابات للفئة O ، لأن معظم أنواعهما تحتوي على دقيق القمح. ربما يصعب عليكم في البداية أن تتخلّوا عن قطعة الكيك أو السندويش الصباحيين، بعد أن أصبحا جزءاً من النظام الغذائي العام. وحتى أنواع الخبز المصنوعة من غير القمح يمكن أن تزعج أصحاب الفئة O، إذا تناولوها بكثرة. ويعود السبب في ذلك إلى أنهم غير مؤهلين جينياً لاستهلاك الحبوب.

يستثنى من أنواع الخبز كلها نوعان هما الخبز المصنوع من الحبوب المنبتّة والخبز المصنوع من القمح المنبّت والزبيب. يمكنكم أن تجدوا هذين النوعين في المحلاّت التي تبيع المأكولات الصحية أو أن تصنعوهما في

المنزل. يستطيع من فئة دمهم O أن يستهلكوا الخبز المعدّ من الحبوب المنبتة، لأن اللكتين الموجود في الغلوتين (بخاصة في قشرة القمح) يتلف أثناء عملية التنبيت.

وعلى خلاف خبز الحبوب المنبتة التجاري الذي غالباً ما يكون مغشوشاً، يعتبر خبز القمح المنبّت الصحي طعاماً حيّاً، ما زالت أنزيمات مفيدة كثيرة حيّة فيه.

أنواع خبز مفيد جداً

الخبز المصنوع من القمح المبرعم والزبيب

الخبز المصنوع من الحبوب المنبتة

أنواع خبز وكيك غير ضارة

خبز الأرز الأسمر - الكيك المصنوع من نخالة الشوفان - رقائق الجودار - الكيك المصنوع من الأرز - الخبز الخالي من الغلوتين - الخبز المصنوع 100٪ من الجودار - الخبز النروجي (جودار+ قمح منبّت) - الرقائق المصنوعة من الأرز - خبز الدخن - الخبز المصنوع من دقيق الصويا - الكراكوت المصنوع من العلس - الخبز المصنوع من طحين العلس.

تجنبوا

الباغل المصنوع من القمح (كعك مستدير طري) - الكيك المصنوع من الذرة - كعك وخبز الفطير (المصنوع دون خميرة) - القمح القاسي - الخبز المصنوع من الجودار + قمح+ دبس السكر (عسل أسود) - الكيك الإنكليزي - الخبز التجاري المصنوع من الحبوب المنبتة - الخبز المدعم بالبروتينات - خبز القمح الكامل - الكيك المصنوع من نخالة القمح.

الحبوب والمعجنّات

فئة الدم O	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب	كوب من الحبوب الجافة	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات
المعجنات	كوب من المعجنات الجافة (معكرونة)	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات

ما من حبوب أو معجنات مفيدة جداً للفئة O.

تصنع معظم أنواع المعكرونة والمعجنات من دقيق القمح. لذلك يجدر بكم أن تختاروا بعناية نوع المعجنات التي تأكلونها إذا رغبتم بطبق منها. يتحمل أصحاب الفئة O المعكرونة المصنوعة من الحنطة السوداء، أو القلقاس الرومي أو دقيق الأرز أكثر من تلك المصنوعة من حبوب أخرى. لكن هذه الأطعمة ليست ضرورية في نظامك الغذائي وينبغي الحد من استهلاكها لصالح الأطعمة الحيوانية والأسماك الأكثر منفعة للفئة O.

حبوب ومعجنات غير ضارة

طحين الشعير - الكينوا - طحين الأرز - الحنطة السوداء - الأرز البسمتي - طحين الجودار - الحبوب المحمصة (حنطة سوداء، شوفان، دخن) - الأرز الأسمر - طحين العلس - طحين الشوفان - الأرز الأبيض - المعكرونة بالأرضي شوكي - الأرز البرّي.

تجنّبوا

البرغل - طحين الغلوتين - الكسكسي - طحين القمح الكامل الخشن قليلاً - (سميد) الطحين الأبيض - طحين القمح القاسي - النودلز الأسمر الياباني المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح - طحين القمح الكامل - المعكرونة بالسبانخ - المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح.

الخضار

فئة الدم O	يومياً	لكل الأعراق
الطعام	الحصّة	
الخضار النيئة أو المطبوخة أو المطهوّة على البخار	كوب مطهو	3 ـ 5 مّرات
	كوب مطهو	3 ـ 5 مّرات

إن أنواع الخضار المسموح بها للفئة O كثيرة جداً. وينبغي أن تشكل هذه الفئة من الطعام ركيزة أساسية في نظامها الغذائي. لكن لا يمكن لمن فئة دمهم O أن يأكلوا أنواع الخضار كافة دون التمييز بينها. فبعض أنواع الخضار تسبب لهم مشاكل كبيرة. مثال على ذلك بعض الخضار التي تنتمي إلى عائلة الصليبيّات كالملفوف وملفوف بروكسل (ملفوف صغير جداً) والقنّبيط وأوراق الخردل الخضراء التي تكبح عمل الغدة الدرقية، وهي أصلاً ضعيفة لدى الفئة O.

أما الخضار الورقية الغنية بالفيتامين K مثل الكرنب والملفوف الذي لا يتكوّر (أوراقه أشبه بالخس) والخس والبروكولي والسبانخ، فهي مفيدة جداً للفئة O. لهذا الفيتامين عمل واحد فقط وهو مساعدة الدم على التخثّر. وكما رأينا سابقاً يفتقر أصحاب الفئة O إلى عوامل كثيرة من عوامل تخثير الدم، وهم بحاجة إلى الفيتامين K لمساعدتهم على ذلك.

تحتوي حبوب الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) المنبتة على مكونات تهيّج الجهاز الهضمي وتجعل مشاكل الحساسية المفرطة لدى الفئة O تتفاقم. في حين تطلق العفونة في الفطر العادي والشيتاكي والزيتون المختمر ردات فعل تحسّسية.

كل هذه الأطعمة غريبة على جسم الفئة O ، الذي لم يصمم ليتقبلها.

أما الباذنجان والبطاطا فيسبّبان له التهاباً في المفاصل، لأن اللكتينات التي فيهما تترسب في الأنسجة المحيطة بالمفاصل.

تعيق لكتينات الذرة إفراز الأنسولين، وهذه حالة غالباً ما تؤدي إلى

الإصابة بمرض السكري وزيادة الوزن المفرطة. على أصحاب الفئة O كلهم أن يتجنّبوا الذرة ـ بخاصة إذا كانوا يعانون من زيادة في وزنهم أو كان لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكري.

أما البندورة (الطماطم) فهي حالة خاصة. تحتوي البندورة على لكتينات قوية، تدعى Panhemaglutinans (ومعناها أنها تجعل خلايا الدم تتلاصق وتتكتّل لدى الفئات كافة)؛ تسبب البندورة اضطراباً في الجهاز الهضمي الخاص بالفئة A والفئة B . لكن الفئة O تستطيع أن تأكل البندورة، فهي تصبح غير مؤذية عندما يأكلونها.

خضار مفيدة جداً

الأرضي شوكي البلدية - أوراق الملفوف الذي لا يتكوّر - الكرنب ساقي - القلقاس الرومي - الطرخشقون (الهندباء البرّية) - الكرّاث - أوراق الشمندر - الأنديف - الخس - البروكولي - الثوم - البامية - الهندباء - فجل الخيل - البصل الأحمر - البصل الأصفر - الكرنب - البقدونس - الفليفلة الحمراء (الحلوة والحرّيفة) - الأعشاب البحرية - الجزر الإفرنجي (الرومي) - البطاطا الحلوة - السبانخ - الراوند - اللفت - اليقطين.

خضار غير ضارة

الروكا (الجرجير) - الخس على أنواعه - الشمار - السرخس الحلزوني الأوراق - الهليون - الزنجبيل - نبتات الخيزران الصغيرة - الشمندر - الهندباء الحمراء - السلق الصيني - الفاصوليا الخضراء - الفجل - البروكولي الصغير - أوراق الكراوية - فطر أبالون البحري - الجزر - فطر إينوكي الصيني - البصل الأخضر - الكرفس - فطر بورتوبيللو (أسود) - الكرّاث الأندلسي - البقدونس الإفرنجي - الفطرالمروحي - قرون البازيلاء الخضراء - الكزبرة - الزيتون الأخضر الجديد - الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبّتة - الخيار - نبتات الفجل اليافعة - الفجل الياباني الحلو - الشبث (نبات شبيه بالشمّار) - الفليفلة الخضراء الحلوة - الكوسى والقرع على أنواعهما - الأنديف - الفليفلة الحريفة - الفليفلة الصفراء - التامبيه -

التوفو - البندورة (الطماطم) - القرّة - كل أنواع البطاطا الحلوة - الكوسى الإفرنجي.

تجنّبوا

الأفوكادو - الباذنجان - الزيتون الاسباني المخمّر (الأخضر والأسود) - الملفوف الصيني - الفطر الزراعي - البطاطا - الملفوف الأحمر - فطر شيتاكي - الملفوف الأبيض - أوراق الخردل - حبوب ألفالفا (البرسيم) المنبّتة - القنّبيط - الذرة البيضاء - ملفوف بروكسل (الصغير) - الذرة الصفراء - الزيتون اليوناني (كالاماتا أسود كبير).

الفواكه

فئة الدم O	يومياً	كل الأعراق
الطعام	**الحصّة**	
الفواكه المسموح بتناولها كلها	حبة واحدة أو 90 ـ 150غ	3 ـ 4 مّرات يومياً

يسمح للفئة O بتناول أنواع رائعة وكثيرة من الفواكه. ولا تشكل الفواكه مصدراً هاماً للألياف والفيتامينات والمعادن فحسب بل يمكن أن تكون بديلاً ممتازاً عن الخبز والمعجنات في نظام الفئة O الغذائي.

لعله يدهشكم أن تجدوا بعض أنواع الفواكه المفضلة لديكم على لائحة الفواكه التي ينبغي أن تتجنّبوها، في حين تظهر على لائحة الفواكه المفيدة جداً لكم أسماء فواكه غريبة بالنسبة لكم.

فالخوخ الطازج والمجفّف والتين مفيدة لفئة دمكم لأن معظم الفواكه الداكنة اللون كالفواكه الحمراء والزرقاء والبنفسجيّة تثير ردات فعل قلوية في الجهاز الهضمي لا حامضة. علماً أن الجهاز الهضمي لدى أصحاب الفئة O يتميّز بنسبة حموضة عالية وهو يحتاج لذلك لعصارات قلوية لإقامة التوازن وتقليل التقرّحات والتهيجات التي تطرأ على بطانة المعدة. لكن ليس معنى هذا أن كل الفواكه القلوية مفيدة لكم. فالشمّام مثلاً قلوي أيضاً لكنه يحتوي على

نسبة عالية من العفونة، والفئة O حسّاسة جداً عليها، كما ثبت في التجارب.

ينبغي تناول كافة أنواع الشمّام باعتدال، أما شمام الكانتالوب (شمام برتقالي اللون من الداخل، رمادي وبيج من الخارج)، والشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج (honeydew)، فينبغي الامتناع عن تناولهما كلّياً.

يفترض أيضاً بأصحاب الفئة O أن يتفادوا أكل البرتقال على أنواعه واليوسف أفندي (مندرين) والفريز، لارتفاع نسبة الحموضة فيها. الكريب فروت (ليمون هندي) فاكهة حامضة أيضاً، لكن من الممكن أن تتناولوها باعتدال لأنها تطلق خصائص قلوية بعد هضمها. الثمار العنبية الأخرى لا ضرر منها، في ما عدا توت العلّيق، الذي يحتوي على لكتين يجعل عملية الهضم عند الفئة O تضطرب.

لدى الفئة O حساسية شديدة أيضاً على جوز الهند والمنتوجات التي تحتوي على جوز الهند. لا تستهلكوا جوز الهند ومنتجاته واقرأوا الملصقات التجارية بعناية للتأكد من أن ما تشترونه لا يحتوي على زيت جوز الهند. إن هذا الزيت غني بالدهون المشبعة ومنفعته الغذائية ضئيلة.

فواكه مفيدة جداً

التين المجفّف - التين الطازج - الخوخ الأسود - الخوخ الأخضر - الخوخ الأحمر - الخوخ المجفف.

فواكه غير ضارة

التفّاح - العنب الأخضر - البطّيخ - المشمش - العنب الأحمر - النكتارين - الموز - الجوافه - البابايا - عنب الدب - الكيوي - الدرّاق - البرتقال البيضاوي الصغير الذي يؤكل بقشره (Kumquat) - الإجاص - الكرز - الليمون الحامض - الكاكي (خرما) - التوت البرّي - الليمون الحامض الأخضر (اللايم) - الأناناس - الكشمش الأسود - توت لوغان - الرمّان - الكشمش الأحمر - المانغا - الصبّار - البلح الأحمر - الزبيب - التوت الأحمر الداكن - الشمام الإيراني - توت العلّيق (black berry) - كشمش

شوكي - الشمام الطويل الأصفر - ثمرة النجمة Star fruit - الكريب فروت - الشمام الأخضر من الخارج البرتقالي من الداخل - العنب الأسود - الشمام المسكي - عنب أسود مائل إلى أزرق مغبّر بالفضّي - الشمام الاسباني.

تجنّبوا

توت العليق البرّي (Granberry) - البرتقال على أنواعه - جوز الهند - لسان الحمل (آذان الجدي) - الشمام البرتقالي اللون من الداخل والرمادي أو البيج من الخارج - الراوند - الشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج - الفريز - يوسف أفندي (مندرين).

العصير والسوائل

فئة الدم O	يومياً	كل الأعراق
الطّعام	الحصّة	
أنواع العصير المسموح بها كلها	240غ	2 ـ 3 مّرات
الماء	240غ	4 ـ 7 مّرات

يفضّل أن يشرب أصحاب الفئة O عصائر الخضار أكثر منه عصائر الفواكه، لأن عصير الخضار قلويّ أكثر. فإذا أردتم أن تشربوا عصير الفاكهة اختاروا منها تلك التي لا تحوي نسبة عالية من السكاروز. تفادوا العصير الغني بالسكر مثل عصير التفاح.

عصير الأناناس يساعدكم على تفادي مشكلة احتباس الماء والتوزم في الأطراف، الأمر الذي يجعل وزنكم يزيد. عصير الكرز الأسود مفيد لكم أيضاً لأنه قلوي جداً.

أنواع عصير مفيدة جداً

عصير الكرز الأسود - عصير الأناناس - عصير الخوخ.

أنواع عصير غير ضارة

عصير المشمش - عصير الخيار - عصير أنواع الخضار المفيدة للفئة O - عصير الجزر - عصير العنب - عصير الكرفس - عصير البابايا - عصير عنب الدب - عصير البندورة المخفف بالماء والليمون الحامض.

تجنّبوا

عصير التفاح - عصير الملفوف - عصير الليمون.

بهارات وتوابل ومحلّيات

تستطيع الأنواع التي تناسبكم من البهارات والتوابل والمحلّيات أن تفيد جهازكم الهضمي والمناعي. مثال على ذلك، يجد أصحاب الفئة O منفعة كبيرة في التتبيلات المعدّة من عشب البحر البنّي أو مسحوقه لأنه غني جداً باليود الذي يضبط عمل الغدة الدرقية. أما الملح المدعّم باليود فهو مفيد لهم أيضاً، لكن عليهم استخدامه بكميات قليلة جداً ومن وقت لآخر فحسب.

تميل حويصلات عشب البحر البنّي (Kelp) إلى تأمين التوازن في الجهاز الهضمي الكثير الحموضة لدى أصحاب الفئة O، مخفّضة بالتالي خطر إصابتهم بتقرحات.

إن وفرة سكر الفوكوز في عشب البحر البني تحمي بطانة الأمعاء في معدة أصحاب الفئة O ، مانعة البكتيريا المسببة للتقرّحات من الالتصاق بهذه البطانة والتشبّث بها.

تذكروا أيضاً أن عشب البحر البنّي فعّال جداً كغذاء يضبط عملية الأيض وهو يساعد كثيراً على التخلّص من الوزن الزائد.

يلطّف البقدونس جهازكم الهضمي، تماماً كما تفعل بعض التوابل الحرّيفة مثل الكاري ومسحوق الفلفل الأحمر الحرّيف، لكن اعلموا أن البهار الأسود والأبيض والخل أصناف مهيّجة لمعدتكم.

في المقابل لا تؤذيكم المحلّيات، كالسكر والعسل، ولا حتى الشوكولا.

إنما عليكم أن تكتفوا منها بأقل قدر ممكن ولا تتناولوها إلا من وقت إلى آخر. تجنبوا أيضاً استعمال شراب الذرة لتحلية المأكولات.

بهارات وتوابل مفيدة جداً

الخروّب - الفلفل الأحمر الحرّيف - الكاري - الكركم (عقدة صفراء) - الدلس - عشب البحر البني - البقدونس

بهارات وتوابل ومحليات غير ضارة

نشاء أغار أغار النباتي[2] - الحبق - الثوم الأخضر - البهارات السبع - الغار - الشوكولا - خلاصة اللوز - البرغموت - كبش القرنفل - اليانسون - شراب الأرز الأسمر - الكزبرة - نشاء نبتة الأروروت[3] - الهال - بيطرطرات البوتاسيوم (لصنع الخبيز) - الشعير المنبّت - البقدونش الإفرنجي - الكمّون - الشبث (نوع من الشمّار) - البهار الحلو المطحون - صلصة الصويا - الثوم - ربّ الفليفلة الحريفة - النعناع السنبلي - الجيلاتين - النعناع البرّي - سكر القصب الأسمر - العسل - الفليفلة الحلوة - السكر الأبيض - فجل الخيل - شراب القيقب - السكر الأسمر - شراب القيقب - إكليل الجبل التماري - المردقوش - الزعفران - التمر الهندي - النعناع القصعين (عيزقان) - التابيوكا - دبس السكر (عسل أسود) - الملح - الطرخون - الميزو - الندغ (الصعتر البرّي) - الصعتر - الخردل الجاف - العلطيرة (شاي كندا) - البابريكا.

تجنّبوا

الكبر - البهار الأبيض - القرفة - الفانيليا - نشاء الذرة - خلّ التفّاح - شراب الذرة - الخلّ البلسمي (الإيطالي) - جوزة الطيب - الخل الأحمر -

---

(2) أغار أغار: يستخرج من نبات بحري ويستعمل لتخثير الأطعمة.

(3) أروروت: نبات يستخرج النشاء من جذوره.

البهار الأسود المطحون - الخل الأبيض.

المطيّبات

ما من مطيّبات مفيدة جداً لفئة الدم O. لكن إن كنتم ترغبون بتناول الخردل أو الصلصة الجاهزة مع السلطة أو الطعام، فاستخدموها باعتدال، مع اختيار الأصناف القليلة الدهون والسكر.

صحيح أنكم تستطيعون أكل البندورة من وقت لآخر إلا إن عليكم تجنب الكتشاب لأنه يحتوي مكوّنات أخرى غير البندورة كالخل مثلاً.

يصعب على أصحاب الفئة O هضم المخلّلات (الكبيس)، فهي تهيج بطانة معدتهم بشدة.

أنا أوصيكم بالابتعاد عن المطيّبات كافة والاستعاضة عنها بالمتبّلات الصحية مثل زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض والثوم.

مطيّبات غير ضارة

زبدة التفاح - الخردل - مربيات الفواكه المسموح بها - صلصة Worcestershire - صلصات السلطة الجاهزة (القليلة الدهون وذات المكوّنات المسموح بها) - جيليه الفواكه المسموح بها.

تجنّبوا

الكتشاب - المخلّلات على أنواعها - الشبث المخلّل - المخلّلات الحلوة - المايونيز - المخلّلات الحلوة والحامضة

الزهورات

ترتكز توصيّاتنا في ما يختص بالزهورات على فهمنا الشامل لما يمكن أن يجعل أصحاب الفئة O يمرضون. ينبغي أن تعتبروا الزهورات وسيلة تقويكم على نقاط ضعفكم الطبيعية. وفي ما يختص بالفئة O ينبغي التركيز على الأنواع التي تهدىء الجهاز الهضمي وتقوي جهاز المناعة.

ثمة أعشاب كثيرة لها هذا التأثير، ومنها النعناع البرّي والبقدونس وثمر الورد البرّي (ورد السياج ـ ورد الكلاب) والأرالية (ساسالي) في حين أن أعشاباً أخرى مثل الألفالفا (برسيم ـ فصّة ـ باقية) والألوة (الصبّر) والأرقطيون ترهق جهاز المناعة وتسيل الدم، وهذه مشكلة بالنسبة للفئة O.

زهورات مفيدة جداً

أوراق الفلفل - حشيشة الدينار (جنجل) - ثمر الورد البرّي - عشب الطير (عين العصفور) - الزيزفون - الأرالية (ساسالي) - الطرخشقون (هندباء جبلية) - التوت - الدردار - الحلبة - البقدونس - الزنجبيل - النعناع الفلفلي (روح النعناع).

زهورات غير ضارة

النعناع البرّي - الجنسنغ - البابونج - البيلسان (الخمّان) - الشاي الأخضر - الزعرور البرّي - القصعين (عيزقان) - رعي الحمام - الفراسيون - - البتولا البيضاء (شجرة القضبان) - عرق السوس - النعناع السنبلي - لحاء السنديان الأبيض (البلوط) - البوصير (آذان الدبّ) - الصعتر - الأخيلية (أم الألف ورقة) - أوراق العلّيق - الناردين الطبيّ (حشيشة القط).

تجنّبوا

الألفالفا (برسيم ـ فصّة ـ باقية) - الأخيناسيا - عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) - الألوة (الصّبر) - الجنطيانا - السنّا (سنماكي) - الأرقطيون - الخاتم الذهبي Golden Seal - كيس الراعي - شوشة الذرة - حشيشة السعال (فرفرة) - النفل الأحمر - أوراق الفريز - الراوند - الحمّاض الأصفر.

مشروبات متنوعة

قليلة هي المشروبات التي يسمح بها للفئة O. فإذا كانت فئة دمكم O فعليكم أن تكتفوا بالمياه الغازية والصودا والشاي، ذات التأثير غير الضار. لا

بأس بشرب البيرة الخالية من الكحول لكن ليس إذا كنتم تريدون التخلّص من الوزن الزائد. الشاي الأخضر مشروب تستعيضون به عن المشروبات الأخرى الغنية بالكافيين لكنه لا يحمل للفئة O فوائد علاجية تذكر.

المشكلة التي تسببها القهوة لمن فئة دمهم O هي أنها ترفع معدل الحموضة في معدتهم، وهم لا يحتاجون مزيداً من الحموضة لأن لديهم الكثير منها. فإذا كنتم ممن يحبّون شرب القهوة، لعلكم تستطيعون أن تبدأوا تدريجياً بتخفيف المقدار الذي تشربونه منها يومياً. أما هدفكم النهائي فهو إلغاء القهوة من لائحة مشروباتكم. لن تشعروا بعوارض الانقطاع عن شرب القهوة، كالصداع والتعب وسرعة الانفعال، إذا تخليتم عنها تدريجياً. والشاي الأخضر بديل جيد عنها، وهو يحتوي أيضاً على مادة الكافيين.

مشروبات مفيدة جداً

مياه معدنية فوّارة: سلتزر

مشروبات غير ضارة

الشاي الأخضر - البيرة الخالية من الكحول

تجنّبوا

القهوة العادية - الكولا - القهوة الخالية من الكافيين - الكولا دايت (للريجيم) - المشروبات الغازية الأخرى - الشاي الأسود الخالي من الكافيين - الشاي الأسود العادي.

برنامج تنظيم الوجبات الخاص بالفئة O

(*) النجمة تدلّ على أن الوصفة واردة لاحقاً

إن لوائح الطعام والوصفات التالية سوف تعطيكم فكرة عن النظام الغذائي النموذجي المفيد للفئة O . أعدَّت هذه اللوائح «دينا خاضر»، وهي إخضائية تغذية استعانت بالأنظمة الغذائية الخاصة بفئات الدم مع زبائنها، وحققت نجاحاً كبيراً.

محتوى هذه اللوائح من الكالوريهات معتدل وهي متوازنة ومناسبة للتوصل إلى عملية أيض فعالة لدى أصحاب الفئة O.

يستطيع أي شخص أن يحافظ على وزنه بسهولة أو حتى أن يتخلص من الوزن الزائد، إذا اتبّع هذه الاقتراحات، فقد أوردنا خيارات غذائية بديلة، وهي مأكولات أقل دسماً، إذا كنتم تريدون الحد من كمية الكالوريهات التي تستهلكونها مع الحفاظ على نظام غذائي متوازن وشهي (أُدرجت الأطعمة البديلة مقابل الأطعمة التي تحلّ محلّها).

أحياناً قد تجدون في مكونات أحد الأطباق مكوّناً ورد على لائحة الأطعمة التي ينبغي أن تتجنّبوها. فإذا كان المكون ضئيلاً جداً (كرشة بهار مثلاً)، يمكنكم أن تتحمّلوه، بحسب وضعكم الصحي ومدى التزامكم بالنظام الغذائي الخاص بكم.

عموماً، وضعت هذه الأطعمة لتكون مناسبة جداً للفئة O.

كلما زادت إلفتكم مع ريجيم الفئة O وتوصياته، سوف تتمكنّون من إعداد قوائم طعام خاصة بكم وستعدّون وصفاتكم المفضلة لتصبح متوافقة وريجيم الفئة O الصحي.

لائحة عادية	بدائل للتخلّص من الوزن الزائد
نموذج أول عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- شريحتان من خبز الحبوب المنبتّة المحمّص مع الزبدة أو زبدة اللوز المزروع زراعة عضوية	- شريحة واحدة من خبز القمح المنبّت مع قليل من المربى الطبيعية القليلة السكر
- كوب صغير من عصير الخضار	
- موزة واحدة	
- شاي أخضر أو زهورات	
الغداء	
* روستو بقري من إنتاج التربية الحيوانية الطبيعية (علف طبيعي) 180غ	- روستو لحم بقر من إنتاج التربية الطبيعية 60 ـ 120غ
* سلطة السبانخ	
- تفاحة أو شرائح أناناس	
- مياه معدنية فوّارة: سلتزر	
العصرونية	
* قطعة كيك مصنوع من الكينوا وصلصة التفاح مع شاي أخضر أو زهورات	جزر وكرفس مقطّع إلى شرائح رفيعة وطويلة
- فواكه مفرومة	
- قطعة من توست الأرز مع مقدار قليل جداً من العسل	
العشاء	
* يخنة الهليون ولحم الغنم	- أرضي شوكي مطهوّة على البخار متبّلة بعصير الليمون الحامض
- بروكولي مطهو على البخار	
- بطاطا حلوة	
- سلطة فواكه طازجة: ثمار عنبية، كيوي، عنب، دراق.	
- مياه معدنية فوّارة أو زهورات	

<table>
<tr><th colspan="2">نموذج ثانٍ عن تنظيم الوجبات</th></tr>
<tr><td colspan="2">الفطور</td></tr>
<tr><td>- شريحتان من خبز الحبوب المنبتة والزبيب أو خبز الحبوب المنبتة مع زبدة خالية من الملح ومربّى أو زبدة التفاح</td><td rowspan="4">- شريحة من خبز الحبوب المنبتة والزبيب أو خبز الحبوب المنبتة مع زبدة التفاح وبيضة مسلوقة واحدة</td></tr>
<tr><td>- بيضتان مسلوقتان</td></tr>
<tr><td>- كوب صغير من عصير الأناناس</td></tr>
<tr><td>- شاي أخضر أو زهورات</td></tr>
<tr><td colspan="2">الغداء</td></tr>
<tr><td>سلطة دجاج: صدر دجاج مشوي مقطع إلى شرائح مع المايونيز</td><td rowspan="5">- صدر دجاج مشوي
- سلطة أنديف وبندورة مقطعة</td></tr>
<tr><td>- عنب أخضر وجوز</td></tr>
<tr><td>- شريحة من خبز الجودار أو سلطة خضار ورقية</td></tr>
<tr><td>- خوختان</td></tr>
<tr><td>- ماء أو مياه معدنية فوّارة</td></tr>
<tr><td colspan="2">العصرونية</td></tr>
<tr><td>- بزور يقطين وجوز</td><td rowspan="4">- كوب صغير من عصير الخضار
- قطعتا رقائق جودار أو توست أرز مع القليل من المربّى الطبيعية القليلة السكر</td></tr>
<tr><td>- أو توست أرز مع زبدة اللوز</td></tr>
<tr><td>- أو تين وبلح وخوخ مجفف</td></tr>
<tr><td>- مياه معدنية فوّارة أو زهورات</td></tr>
<tr><td colspan="2">العشاء</td></tr>
<tr><td>* سمك مشوي على الطريقة العربية</td><td rowspan="4">* سمك مشوي</td></tr>
<tr><td>* سلطة لوبياء مسلاّت</td></tr>
<tr><td>- أوراق ملفوف (من النوع الذي لا يتكوّر) مطهوة على البخار متبّلة بعصير الليمون الحامض</td></tr>
<tr><td>- شاي أخضر أو زهورات</td></tr>
</table>

نموذج ثالث عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
* ميوزلي الجوز وشراب القيقب مع حليب الصويا	- حبوب أرز منفوخة مع حليب الصويا
- بيضة مسلوقة	
- كوب كبير من عصير الأناناس أو الخوخ	
- شاي أخضر أو زهورات	
الغداء	
- 120 ـ 180غ من الفطائر المحشوة بلحم البقر المفروم (سمبوسك)	- 120غ من الفطائر المحشوة بلحم البقر المفروم (سمبوسك)
- شريحتان من خبز الحبوب المنبتة	
سلطة خضار متنوعة: خس، بقدونس، بصل أحمر، جزر، خيار مع صلصة معدّة من زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض	
- ماء أو زهورات	
العصرونية	
* قطعتا بسكويت بالخرّوب	- سلطة فواكه طبيعية
- شاي أخضر أو زهورات	
العشاء	
* كفتة مع خضار مشوية وأرز أسمر معدّ بملعقة صغيرة من الزبدة	- سلطة أنديف
- زهورات	

الوصفات

روستو لحم البقر (من نتاج التربية العضوية)

- روستو لحم بقر (زنة كيلو غرام ونصف)
- ملح، بهار، والبهارات السبع (حسب الذوق)
- 6 حصوص ثوم
- زيت زيتون صافٍ
- أوراق غار

انزعوا أي دهون ظاهرة على قطعة الروستو وضعوها في صينية الشيّ. تبلّوها بالملح والبهارات واثقبوها في ستة أماكن وادخلوا حصوص الثوم في الثقوب. أضيفوا أوراق الغار.

ادهنوا الروستو بزيت الزيتون

ادخلوا الصينية دون تغطيتها إلى فرن درجة حرارته 180 درجة مئوية، لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم ويصبح طرّياً.

الكمية كافية لستة أشخاص.

كيك الكينوا وصلصة التفاح

- كوب وثلاثة أرباع الكوب من طحين الكينوا
- كوب من الكشمش أو أي نوع آخر من الفواكه المجففة المسموح بها
- نصف كوب من جوز بيكان المقطّع
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- نصف ملعقة صغيرة من البيكنغ باودر خالية من الألمنيوم
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
- نصف كوب من الزبدة غير المملّحة أو نصف كوب من زيت الكانولا (إنتاج

الزراعة العضوية)

- كوب من سكر القصب الأسمر أو سكّر القيقب (maple\ érable)
- بيضة كبيرة الحجم (إنتاج الزراعة العضوية)
- كوبان من صلصة التفاح غير المحلاّة (إنتاج الزراعة العضوية)

سخّنوا الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.

رشوا ربع كوب من الطحين على الكشمش والجوز وضعوا المزيج جانباً.

امزجوا بيكربونات الصودا مع البيكنغ باودر والملح ومسحوق كبش القرنفل وما تبقى من طحين الكينوا. في وعاء آخر امزجوا الزبدة أو الزيت مع السكر والبيض.

اخلطوا المقادير كلها مع بعضها البعض وأضيفوا إليها في النهاية الفاكهة والجوز.

اسكبوا المزيج في قالب كيك، وادخلوه إلى الفرن لمدة 40 إلى 45 دقيقة أو حتى ينضج.

يخنة الهليون بلحم الغنم

- نصف كيلوغرام من الهليون الأخضر الطازج
- 250غ من لحم الغنم المقطّع إلى مكعبات
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- 3 ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة (إنتاج التربية الحيوانية الطبيعية)
- كوب من الماء
- ملح، بهار، وسبع بهارات (حسب الذوق)
- عصير ليمونة حامضة واحدة

قطعّوا الهليون إلى قطع متوسطة الطول وارموا الطرف القاسي. اغسلوا الهليون وصفّوه من الماء. قلّوا اللحم والبصل في الزبدة حتى يصبح لونهما بنياً فاتحاً. أضيفوا الماء والملح والبهارات. دعوا اللحم يُطهى حتى يصبح

طرياً. أضيفوا بعدئذٍ الهليون ودعوه يُطهى مع اللحم لربع ساعة من الوقت أو حتى يصبح طرّياً.

أضيفوا عصير الليمون الحامض.

الكمية كافية لشخصين.

سلطة السبانخ

- **باقتان من السبانخ الطازجة**
- **باقة من البصل الأخضر المفروم**
- **عصير ليمونة حامضة واحدة**
- **ربع ملعقة من زيت الزيتون**
- **ملح وبهار (حسب الذوق)**

اغسلوا السبانخ جيداً، ثم صفّوها وافرموها. رشوا عليها الملح. بعد دقائق قليلة، اعصروا السبانخ للتخلص من الماء الفائض. أضيفوا إلى السبانخ البصل المفروم وعصير الليمون الحامض والزيت والملح والبهار.

قدموا هذه السلطة فور تحضيرها.

الكمية كافية لستة أشخاص.

السمك المشوي على الطريقة العربية (سمكة حرّة)

- **سمكة هلبوت أو دلفين أبيض أو أي نوع آخر من السمك (زنة 1/2 1 ـ 2 كيلوغرام)**
- **ملح وبهار (حسب الذوق)**
- **ربع كوب من عصير الليمون الحامض**
- **ملعقتا طعام من زيت الزيتون**
- **بصلتان كبيرتان مفرومتان ومقليتان بزيت الزيتون**

- كوبان إلى كوبان ونصف من صلصة الطحينة (طراطور)

حمّوا الفرن على حرارة 200 مئوية. اغسلوا السمكة ونشّفوها جيداً. رشوا عليها الملح وعصير الليمون الحامض، ودعوها تتشرب هذا النقيع لمدة نصف ساعة. ثم صفّوها وادهنوها بزيت الزيتون وضعوها في صينية الشيّ. أشووها في الفرن مدة نصف ساعة.

أخرجوها من الفرن ثم غطّوها بالبصل المقلي وصلصة الطحينة. رشوا الملح والبهار وأعيدوها إلى الفرن حتى تنضج تماماً فيمكنكم نزع اللحم عنها بالشوكة بسهولة (أي من 30 إلى 40 دقيقة). قدّموا السمكة على طبق غير عميق وزينّوها بالبقدونس المفروم وقطع الليمون الحامض.

- الكمية كافية لستة إلى ثمانية أشخاص.

صلصة الطحينة (طراطور)

- كوب من الطحينة (إنتاج الزراعة العضوية)
- عصير ثلاث ليمونات حامضة
- حصّان من الثوم المسحوق
- ملعقتان صغيرتان إلى ثلاث من الملح
- ربع كوب من البقدونس الطازج المفروم فرماً ناعماً (إنتاج الزراعة العضوية) أو بقدونس مجفّف
- ماء.

في وعاء عميق، اخلطوا الطحينة مع عصير الليمون الحامض والثوم المسحوق والملح والبقدونس.

أضيفوا ما يكفي من الماء للحصول على صلصة كثيفة.

سمك مشوي

- سمكة كبيرة من نوع الدلفين الأبيض أو أي نوع آخر (زنة كيلو غرام أو كيلو غرام ونصف)

- عصير ليمون حامض وملح حسب الذوق
- ربع كوب من الزيت
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحرّيف الأحمر
- ملعقة صغيرة من الكمون (اختياري)

سخّنوا الفرن على درجة حرارة 180 مئوية. اغسلوا السمكة ورشوها بالملح وعصير الليمون الحامض. دعوها تتشرب النقيع لمدة نصف ساعة ثم صفّوها. ادهنوا السمكة بالزيت والبهارات وضعوها في صينية تدخل الفرن. منعاً لجفاف السمكة، غلفوها بورق شيّ مدهون بقليل من الزيت.

اشووا السمكة لمدة 30 إلى 40 دقيقة أو حتى تصبح ناضجة ويسهل نزع لحمها.

- الكمية كافية لأربعة أو خمسة أشخاص.

الحشوة (اختيارية)

- ثلث كوب من الصنوبر أو اللوز المفروم
- ملعقتا طعام من الزبدة غير المملّحة
- كوب من البقدونس المفروم
- 3 حصوص من الثوم المسحوق
- ملح وسبع بهارات حسب الذوق

أقلوا الصنوبر بالزبدة حتى يصبح لونه ذهبياً. أضيفوا البقدونس والبهارات وقلّبوا المزيج لمدة دقيقة.

تُحشى السمكة النيئة بهذه الحشوة قبل أن تدخل الفرن.

سلطة اللوبياء الخضراء المسلّات

- نصف كيلوغرام من اللوبياء الخضراء المسلّات
- عصير ليمونة حامضة واحدة
- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون

- حصّان من الثوم المسحوق
- نصف ملعقة طعام من الملح

اغسلوا اللوبياء الخضراء المسّلات الطرية والطازجة. انزعوا أطرافها وخيوطها، ثم اكسروا إلى نصفين كل قرن منها.

اسلقوا اللوبياء حتى تصبح طرّية في ماء وفير. صفّوها ودعوها تبرد في وعاء عميق للسلطة. تبّلوها كما تحبوّن بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والثوم والملح.

الكمية كافية لأربعة أشخاص

ميوزلي الجوز وشراب القيقب

- أربعة أكواب من كرات الشوفان
- كوب من نخالة الأرز
- كوب من السمسم
- نصف كوب من التوت البرّي المجفف
- نصف كوب من الكشمش المجفف
- كوب من الجوز المقطّع
- ربع كوب من زيت الكانولا (انتاج الزراعة العضوية)
- نصف كوب من شراب القيقب
- ربع كوب من العسل
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

سخّنوا الفرن على حرارة 120 درجة مئوية. وفي وعاء عميق كبير امزجوا الشوفان ونخالة الأرز والسمسم والفواكه المجفّفة والجوز. أضيفوا الزيت وحرّكوا جيداً للحصول على خليط متجانس. اسكبوا شراب القيقب والعسل والفانيليا وحركوا مجدداً ليتبلل بهما المزيج جيداً، ويصبح مفتتاً ودبقاً.

أفرغوا الخليط في صينية كعك وادخلوها الفرن لمدة ساعة ونصف. حرّكوا الخليط كل ربع ساعة لكي يتحمص جيداً ويصبح لونه ذهبياً داكناً ويجف.

دعوا هذا الميوزلي يبرد واحفظوه في علبة ضاغطة.

بسكويت بالخرّوب

- **ثلث كوب من زيت الكانولا (إنتاج الزراعة العضوية)**
- **نصف كوب من شراب القيقب الصافي**
- **ملعقة صغيرة من الفانيليا**
- **بيضة واحدة (إنتاج التربية الحيوانية العضوية)**
- **كوب وثلاثة أرباع الكوب من طحين الشوفان أو طحين الأرز الأسمر**
- **ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا**
- **نصف كوب من رقائق الخرّوب (غير المحلاّة)**
- **رشة من البهارات السبع (اختياري)**

ادهنوا ورقتَي شي بالزيت وسخّنوا الفرن على درجة حرارة 200 مئوية، في وعاء عميق متوسط الحجم.

امزجوا الزيت وشراب القيقب والفانيليا.

اخفقوا البيضة واسكبوها فوق مزيج الزيت والقيقب مع التحريك المستمر. ثم افرغوا الطحين والبيكربونات تدريجياً فوق هذا المزيج، حتى تحصلوا على عجينة متماسكة.

اغرزوا رقائق الخروب في العجينة. اسكبوا عجينة البسكويت على ورق الشيّ على شكل أقراص، مستعينين بملعقة صغيرة. اخبزوا البسكويت لربع ساعة، حتى يتحمّر قليلاً.

أخرجوه من الفرن ودعوه يبرد.

الكمية تكفي لإعداد 42 إلى 48 قطعة.

الكفتة

- **كيلوغرام من لحم الغنم المفروم فرماً ناعماً**

- **بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً**
- **ملعقتان صغيرتان إلى ملعقتين ونصف من الملح**
- **ملعقة صغيرة ونصف من البهار والبهارات السبع**
- **كوب من البقدونس المفروم فرماً ناعماً**
- **نصف كوب من عصير الليمون الحامض**

امزجوا المكوّنات كلها جيداً (بواسطة آلة فرم اللحم إذا كنتم تملكون واحدة).

اخفقوا البقدونس وعصير الليمون الحامض.

للشي على الفحم: خذوا حصصاً من الكفتة وشكّوها بأسياخ، مع الحرص على أن تكون ثابتة جيداً على الأسياخ.

للشيّ في الفرن: اقتطعوا حصصاً من اللحم وشكّلوها كأصابع. ضعوها في صينية شيّ وادخلوها فرناً حامياً حرارته 260 درجة مئوية.

عندما تحمّر أصابع الكفتة من جهة، حمّروها من الجهة الأخرى لدقائق قليلة. قدّموا الكفتة ساخنة بعد أن ترشّوا عليها عصير الليمون الحامض وتزيّنوها بالبقدونس المفروم.

دليل المكمّلات الغذائية للفئة O

إن الدور الذي تلعبه المكملات الغذائية، سواء أكانت فيتامينات أومعادن أو أعشاب، هو التعويض عن أي نقص في العناصر الغذائية ناتج عن خلل في نظامكم الغذائي، وهي أيضاً تؤمن لكم الحماية الإضافية حيثما تحتاجون إليها.

أما المكمّلات التي أوردها هنا للفئة O فأهدافها هي التالية:

- تنشيط عملية الأيض.
- زيادة قدرة الدم على التخثّر.
- منع حصول الالتهابات.

- ضبط عمل الغدة الدرقية.

تركز التوصيات التالية على المكملات الغذائية التي تساعدكم على تحقيق الأهداف المذكورة، وتحذّركم من تلك التي تضّر بكم وتشكل خطراً على الفئة O.

بعض أنواع الفيتامينات والمعادن متوفر بكثرة في طعام الفئة O، وبالتالي لا يحتاج أصحاب الفئة O لأخذها على شكل مكملات غذائية. من تلك المعادن والفيتامينات نذكر الفيتامين C والحديد، علماً أنه لن يؤذيكم أن تأخذوا 500 ملغ من الفيتامين C يومياً على شكل حبوب مكمِّلة.

أنتم لا تحتاجون مكملاً من الفيتامين D، فالأطعمة الغنية بهذا الفيتامين كثيرة. والمصدر الأفضل والطبيعي لهذا الفيتامين هو نور الشمس.

وضعت هذه التوصيات كلها على أساس التزامكم بالنظام الغذائي الخاص بالفئة O.

مكملات غذائية مفيدة

الفيتامين B

توصل والدي إلى استنتاج هو أن الأشخاص الذين فئة دمهم O يتحسّنون كثيراً عندما يأخذون الفيتامين B المركب ذا الفعالية العالية. والسبب في ذلك واضح. فأصحاب الفئة O يعانون من بطء عمليات الأيض لديهم؛ وهذه المشكلة هي من مخلّفات أجدادكم الذين كانوا يبذلون جهوداً للاحتفاظ بالطاقة في الأوقات التي كان الطعام يشحّ فيها. وبما أنكم الآن تعيشون ظروفاً مختلفة تماماً، فأنتم لم تعودوا بحاجة لعملية توفير الطاقة، لكنها ما زالت في ذاكرة فئة دمكم. لهذا يستطيع الفيتامين B المركّب أن يزوّد عمليات الأيض في جسمكم بشحنات نشاط قوية.

إذا اتّبعتم النظام الغذائي المناسب للفئة O فلن تحتاجوا مكملاً غذائياً من الفيتامين B12 أو الأسيد فوليك. لكنني في الواقع عالجت بنجاح حالات إحباط، وحالات فرط النشاط وعدم القدرة على التركيز والانتباه لدى أشخاص

كثر من الفئة O، مستخدماً جرعات عالية من الأسيد فوليك B9 والفيتامينB12، إلى جانب النظام الغذائي والتمارين الرياضية الخاصة بالفئة O. علماً أن هذين الفيتامينين مسؤولان عن تكوّن الحمض الريبي النووي (DNA).

إذا أردتم أن تجربوا جرعة عالية من الفيتامين B المركب عليكم التأكد من خلوّه من أي مادة كيميائية استعملت لتحضيره على شكل حبوب أو مستحضر. إن دمج الفيتامين B وضغطه بشكل غير مناسب يمكن أن يصعبا على جسمكم عملية امتصاص هذا الفيتامين.

تجنبوا أيضاً أخذ التركيبة التي تحتوي على قمح أو جنين القمح (نواته).

أخيراً، كلوا الكثير من الأطعمة الغنية بالفيتامين B.

مأكولات غنية بالفيتامين B مفيدة للفئة O

اللحوم - المكسّرات - الكبد، الكليتان، الموزات (عضلات) - الخضار الورقية الخضراء الداكنة اللون المسموح بها - البيض (باعتدال) - الفواكه - السمك.

الفيتامين K

تنخفض لدى أصحاب الفئة O العوامل التي تعمل على تخثير الدم، الأمر الذي يسبب لهم مشكلة عندما ينزفون. عليكم إذاً أن تحرصوا على أخذ الكثير من الفيتامين K عن طريق المأكولات الواردة في نظامكم الغذائي. لا ينصح عامة بأخذ مكمّل غذائي من الفيتامين K، لذلك يستحسن أن تتنبّهوا لنوع الطعام الذي تتناولونه وأن تختاروا الأطعمة الغنية جداً بهذا العنصر الغذائي الضروري حقاً للفئة O.

مأكولات غنية بالفيتامين K مفيدة للفئة O

الكبد - صفار البيض - الخضار الورقية الخضراء، الكرنب، السبانخ، الراوند.

الكالسيوم

ينبغي بالأشخاص الذين فئة دمهم O أن يكمّلوا نظامهم الغذائي بالكالسيوم دائماً، لأن هذا النظام لا يتضمّن مشتقات حليب، المصدر الأفضل لهذا المعدن. يتعرض أصحاب الفئة O للإصابة بالتهابات في المفاصل. وذلك يوضح حاجة هذه الفئة إلى أخذ مكمّل غذائي من الكالسيوم.

يستحسن أن تتناولوا جرعات عالية من الكالسيوم (600 إلى 1100 ملغ من الكالسيوم). تسري هذه النصيحة على أصحاب الفئة O كلهم، لكنها ضرورية ومفيدة أكثر للأطفال من فئة الدم O، أثناء مرحلة النمو (من عمر سنتين إلى 5 سنوات ومن 9 إلى 16 سنة)، وفي مرحلة ما بعد سن الأياس عند المرأة (بعد انقطاع الحيض نهائياً).

إن الكالسيوم المتوافر في غير الحليب ومشتقاته لا يعتبر مفيداً، كذلك الذي في هذه الأخيرة، لكن على أصحاب الفئة O أن يتناولوا المأكولات الغنية بالكالسيوم كجزء أساسي ودائم من نظامهم الغذائي.

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفئة O

السردين (غير منزوع الحسك) - السلمون المعلّب (غير منزوع الحسك) - البروكولي - أوراق الملفوف غير المتكوّر (أشبه بأوراق الخس).

اليود

يتعرض أصحاب الفئة O لاضطرابات في عمليات الأيض التي تتمّ في الغدة الدرقية، بسبب النقص في اليود. تنتج عن هذه الاضطرابات أعراض جانبية متعدّدة، نذكر منها زيادة الوزن، واحتباس الماء في الجسم والتعب. يعتبر اليود العنصر الأساسي الضروري لإنتاج الهرمونات الدرقية. وفي حين لا أنصحكم بأخذ مكمّل غذائي من اليود، تستطيعون أن تحصلوا على حاجتكم من اليود في النظام الغذائي الخاص بالفئة O.

مأكولات غنية باليود مفيدة للفئةO

منتجات البحر (بخاصة أسماك المياه المالحة) - عشب البحر البنّي (Kelp) -

الملح المدّعم باليود (باعتدال).

المنغنيز (بحذر)

يصعب على أصحاب الفئة O أن يحصلوا على المنغنيز من نظامهم الغذائي، لأن المصدر الأول للمنغنيز هو الحبوب والبقول. لكن هذا لا يسبب مشكلة في معظم الأحيان، وأنا لا أنصحكم بأخذ مكمّل غذائي من المنغنيز إلا في حالات نادرة.

مع هذا، تجدر الإشارة إلى أنني حين أعطيت مكملات غذائية من المنغنيز لفترة قصيرة، لمرضى يعانون من آلام مبرحة ومزمنة في المفاصل (بخاصة في أسفل الظهر والركبتين)، شعر هؤلاء بتحسن ملموس.

لكن حذار من أن تصفوا المنغنيز لأنفسكم، وتأخذوه دون استشارة إخصائي، فالمنغنيز يمكن أن يسبب تسمماً إذا كانت الجرعة غير مناسبة لذلك لا تأخذوه إلا بإشراف طبيب.

الأعشاب الطبية والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة O

السوس (Licorice- Glycyrrhiza glabra)

يمكن أن تسبب الحموضة المفرطة في معدة أصحاب الفئة O تهيجات وقروحاً. وهذا أمر شائع لديهم. قد تساعدكم تركيبة محضرة من السوس وتدعى DGL (de-glycyrrhizinated licorice)، على التخفيف من هذه التهيجات وعلى شفاء القروح.

إن مستحضر DGL متوافر في المتاجر التي تبيع المنتجات الغذائية الصحية على شكل بودرة لذيذة الطعم أو على شكل قطعة كراميل.

على عكس معظم أدوية القرحة، يشفي مستحضر DGL فعلياً غشاء المعدة، ويحميه من الأحماض التي تفرزها المعدة. تجنبوا المستحضرات المصنوعة من عرق السوس الخام لأنها تحتوي على مادة في النبتة بإمكانها أن ترفع ضغط الدم. إن هذه المادة تم نزعها من مستحضر DGL.

الفوقس الحويصلي (طحلب أسود) Fucus vesiculosus

الفوقس الحويصلي ـ هو جنس من عشب البحر البنّي ـ غذاء مفيد جداً للفئة O.

إن هذه العشبة البحرية تحمل مكوّنات مثيرة للاهتمام، نذكر منها اليود وكمية كبيرة من سكر الفوكوز Fucose. ولعلكم تذكرون أن الفوكوز هو السكر الأساسي في تركيبة مولّدات المضاد الخاصة بالفئة O. يساعد الفوكوز المتوافر في الفوقس الحويصلي على حماية بطانة الأمعاء لدى أصحاب الفئة O ـ وبخاصة من البكتيريا المسبّبة للقرحة H.pylori، التي تلتصق بالفوكوز الذي يغلف معدة أصحاب الفئة O. يشبه تأثير الفوكوز، المتوافر في الفوقس الحويصلي، على بكتيريا H.pylori، تأثير الغبار الملتصق على شريط لاصق: فهو يسدّ مجسّاتها الماصّة ويمنعها بالتالي من أن تتشبث بالمعدة.

وقد اكتشفت أيضاً أن الفوقس الحويصلي فعّال جداً أيضاً كمساعد على التخلص من الوزن الزائد لدى الفئة O، بخاصة الذين يعانون من اضطرابات الغدة الدرقية.

يبدو أن سكر الفوكوز في الفوقس الحويصلي يساعد على إعادة الأيض إلى حالته الطبيعية مما يؤدي إلى التخلص من الوزن الزائد.

ملاحظة: صحيح أن الفوقس الحويصلي عُرف منذ وقت طويل بقدرته على خفض الوزن لدى الفئة O إلا أنه لا يملك التأثير نفسه على الفئات الأخرى.

أنزيمات البنكرياس

إذا كانت فئة دمكم O وأنتم لستم معتادين على نظام غذائي غني بالبروتينات، أقترح عليكم أن تأخذوا أنزيمات البنكرياس مع الوجبات الرئيسية وذلك لفترة من الزمن، أو على الأقل حتى يبدأ جسمكم بالتكيّف مع البروتينات المركزة في طعامكم أكثر من السابق.

تتوافر أنزيمات البنكرياس على شكل مكمّلات غذائية في المتاجر التي تبيع الأغذية الصحية.

تجنبوا

الفيتامين A

أنصح أصحاب الفئة O باستشارة الطبيب قبل أن يأخذوا مكملات غذائية من الفيتامين A مشتقة من زيوت السمك، لأن دمهم يتخثر ببطء شديد. والفيتامين A يساعد على تسييل الدم. لكنهم يستطيعون طبعاً أن يستفيدوا من الأطعمة الغنية بالفيتامين A أو البيتاكاروتين المذكورة في النظام الغذائي المناسب لهم.

مأكولات غنية بالفيتامين A مفيدة للفئة O

الخضار الصفراء اللون والبرتقالية والخضار الورقية الخضراء الداكنة المسموح بها.

الفيتامين E

أنا لا أنصح كذلك بأن يأخذ أصحاب الفئة O مكملات غذائية من الفيتامين E، لأنها تعقد مشكلة تخثر الدم البطيء لديهم. في المقابل يمكنهم أخذ الفيتامين E من الأطعمة المسموحة في نظامهم الغذائي.

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفئة O

الزيوت النباتية - الكبد - المكسّرات - الخضار الورقية الخضراء المسموح بها.

الضغط النفسي لدى الفئة O والرياضة المناسبة لهذه الفئة

تجري في دمكم القدرة على التخلّص من التأثير السلبي للضغط النفسي. وكما ناقشنا في الفصل الثالث، الضغط النفسي ليس هو المشكلة بحد ذاته؛ بل رد الفعل عليه. تتمتع كل فئة دم بغريزة خاصة، مبرمجة جينياً، تساعدها في التغلّب على الضغط النفسي.

فإذا كانت فئة دمكم O فاعلموا أن رد فعلكم على الضغط النفسي سيكون مباشراً وجسدياً تماماً كأجدادنا الصيّادين: يتم التنفيس عن الضغط النفسي عبر العضلات، فئة دمكم مزوّدة بجهاز إنذار مضبوط يسمح بتفجير طاقة جسدية كبيرة كرد فعل على الضغط النفسي.

عندما تواجهون ضغطاً نفسياً ما، يتولى جسدكم الدفاع عنكم، فتضخ غددكم الأدرينالين في دمكم وتشعرون بشحنة هائلة من الطاقة. فإذا قمتم بأي نشاط جسدي في هذه المرحلة يتحول أي ضغط نفسي سيء تعيشونه إلى تجربة إيجابية.

يفترض بأصحاب الفئة O الأصحاء أن يفرّغوا الطاقة الهرمونية المتراكمة في داخلهم عبر التمارين الرياضية القوية والمكثفة. وأجسامهم مجهزة تماماً لهذا النشاط.

الرياضة أمر حيوي جداً بالنسبة لصحة الأشخاص الذين ينتمون للفئة O، لأن وقع الضغط النفسي عليهم مباشر وجسدي.

إن التمارين الرياضية المكثفة والمنتظمة لا تبهج حالتكم النفسية فحسب إنما تساعدكم في الحفاظ على وزنكم المناسب، وعلى تأمين توازنكم العاطفي والانفعالي، وتمنحكم أيضاً الثقة بالنفس. أنتم تستفيدون جداً من التمارين الرياضية القوية، ومن نواح عديدة.

إذا كانت فئة دمكم O وتريدون أن تتخلّصوا من الوزن الزائد فعليكم أن تمارسوا الرياضة المكثفة. فهذا النوع من التمارين يجعل أنسجة العضلات أكثر حموضة وينتج عنه حرق الدهون بوتيرة أسرع.

تصبح أنسجة العضلات أكثر حموضة بفعل ارتفاع نسبة الكيتون فيها، وهذا الأمر هو ـ كما قلنا سابقاً ـ مفتاح نجاح أجدادنا أصحاب الفئة O، في البقاء والاستمرار. أنا أجرؤ حتى على القول أن ما من إنسان قديم على وجه الأرض كان وزنه زائداً!.

أما أصحاب الفئة O الذين لا يمارسون الرياضة المناسبة تعبيراً عن طبيعتهم الحقيقية في مواجهة الضغط النفسي، فيجدون أنفسهم مرهقين في فترات الضغط النفسي المتعبة.

تتجلّى هذه الحالة من خلال عدد من الاضطرابات النفسية سببها تباطؤ عمليات الأيض في الجسم. أذكر منها الإحباط، والتعب والأرق. وإذا لم يقم أصحاب الفئة O بأي تغييرات فسيتعرضون لعدد من الالتهابات والأمراض الذاتية المناعة، مثل التهاب المفاصل، والربو فضلاً عن زيادة الوزن والسمنة المفرطة.

أوصي بالتمارين الرياضية التالية للفئة O. تنبّهوا لطول فترة التمرين، فكي تتوصلوا إلى إحداث تغيير في عمليات الأيض عليكم زيادة عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.

بإمكانكم ممارسة هذه التمارين كلها معاً، لكن المهم هو أن تمارسوا أحدها أو بعضها أربع مرّات في الأسبوع على الأقل لتستفيدوا من أفضل النتائج.

التمرين	مدّته	أسبوعياً
ايروبيك	40 ـ 60 دقيقة	3 ـ 4 مرّات
السباحة	30 ـ 45 دقيقة	3 ـ 4 مرّات
الركض	30 دقيقة	3 ـ 4 مرّات
رفع الأثقال	30 دقيقة	3 مرّات
البساط المتحرك (آلة المشي)	30 دقيقة	3 مرّات
صعود السلالم	20 ـ 30 دقيقة	3 ـ 4 مرّات
الفنون القتالية	60 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
الملاكمة على أنواعها	60 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
ألعاب الجمباز	30 ـ 45 دقيقة	3 مرّات
ركوب الدراجة الهوائية	30 دقيقة	3 مرّات
المشي السريع	30 ـ 40 دقيقة	5 مرّات
الرقص	40 ـ 60 دقيقة	3 مرّات
ركوب المزلاجين roller skate	30 دقيقة	3 ـ 4 مرّات

تمارين رياضية للفئة O

تمر التمارين الرياضية القوية بثلاث مراحل هي:

تمارين التحمية، التمارين الرياضية الفعلية وتمارين الاسترخاء.

تمارين التحمية هامة جداً لأنها تقي من أي ضرر يمكن أن يلحق بالعضلات. هذه التمارين تجعل الدم يتدفق نحو العضلات فتصبح مستعدة للتمرين الفعلي سواء أكان المشي أو الركض أو ركوب الدرّاجة الهوائية أو أي رياضة أخرى. وتتضمن تمارين التحمية حركات تمطط وتليين، لتفادي تمزّق العضلات ورباطاتها.

أما التمارين الفعلية فيمكن أن تنقسم إلى نوعين أساسيين: تمارين متماثلة (متشابهة ومتكررة)، يتم خلالها تمرين العضلات الخاملة. وتمارين الجهد الممتدّ كالجمباز أو الركض أو السباحة. وينتج عنها شدّ للعضلات من خلال مجموعة من الحركات المتشابهة.

يمكن استخدام التمارين المتماثلة لتقوية عضلات معينة. ومن الممكن القيام بحركات متماثلة عن طريق جرّ أو دفع جسم ثابت أو قبض أو شد العضلات المتقابلة.

لتحقيق أقصى حد من المنفعة على مستوى القلب والشرايين ينبغي أن يرتفع عدد نبضات القلب أثناء القيام بالتمارين الرياضية، بما يعادل 70٪ من أقصى سرعة يمكن أن ينبض بها قلبكم. وعندما يصل نبض القلب إلى هذه السرعة تابعوا التمرين لإبقائه على هذا المستوى من النشاط لمدة نصف ساعة. وينبغي تكرار هذا النظام ثلاث مرّات أسبوعياً على الأقل.

لكي تحتسبوا أقصى سرعة يمكن أن ينبض بها قلبكم:

1 ـ إطرحوا عمركم من الرقم 220.

2 ـ إضربوا الفرق بسبعين بالمئة(0,70). وإذا كنتم قد تخطيتم الستين من العمر، أو كنتم تعانون من ضعف جسدي، فاضربوا الفرق بستين بالمئة(0,60).

3 ـ إضربوا الرقم الذي تحصلون عليه بخمسين بالمئة(0,50).

مثال على ذلك، امرأة في الخمسين من عمرها، تتمتع بصحة جيدة، ينبغي أن تطرح 50 من 220؛ فأقصى سرعة يمكن أن ينبض بها قلبها هي إذاً 170 نبضة في الدقيقة. نضرب 170 نبضة بـ 70٪ فنحصل على 119 نبضة في الدقيقة. أي أن على تلك المرأة أن تسعى جاهدة لتصل نبضات قلبها أثناء ممارسة الرياضة إلى 119 نبضة في الدقيقة الواحدة. أما إذا ضربنا 170 بـ 50٪ فسوف نحصل على الحد الأدنى الذي ينبغي أن تصله أثناء الرياضة (في حال كان جسمها ضعيفاً).

يستطيع الأشخاص الأصحّاء النشيطون الذين لم يتجاوزوا الأربعين من العمر، والأشخاص الذين لم يتخطوا الستين وهم ليسوا معرّضين لأمراض القلب والشرايين، أن يختاروا التمارين التي يريدونها من قائمة التمارين المسموح بها.

تذكروا أن الهدف من الرياضة هو مواجهة الضغط النفسي بالحركة. والمدهش أن أفضل علاج للتعب والإحباط لدى الفئة O، هو النشاط الرياضي.

تصوّروا أن عملية الأيض لديكم هي نار. في البداية تشعلون النار بقطع صغيرة من الخشب وعندما تضرمون النار تبدأون بإضافة قطع حطب أكبر فأكبر حتى تتحول إلى نار مستعرة.

أما إذا كنتم متعبين ولا يمكنكم أن تتصوّروا أنفسكم وأنتم تقومون بتمارين رياضة الأيروبيك طوال 45 إلى 60 دقيقة فابدأوا بأي نشاط كان! وعندما تشعرون بتحسّن كثفوا تمرينكم. في النهاية ستشعرون بتبدُّد الضغط النفسي وتحسّن مزاجكم وتجدُّد طاقتكم.

كلمة أخيرة:

شخصية الفئة O

كل شخص من فئة الدم O يملك في جيناته ذكريات القوة والقدرة على

التحمّل والاعتماد على النفس والإقدام والحدس والتفاؤل الفطري. كان أصحاب الفئة O الأوائل مثال العناد والنشاط والحفاظ على الذات. لقد آمنوا بأنفسهم، وهذا أمر رائع أيضاً، وإلا لما كنّا اليوم على هذه الأرض. إذا كنتم من أصحاب الفئة O فلا بد أنكم ستقدّرون هذا الإرث؛ لأن ما يجعلكم أصحّاء ويلهمكم ويمنحكم الطاقة شبيه جداً بما كان يؤثر بأجدادكم.

فأنتم أشداء وأقوياء، وقودكم النظام الغذائي الغني بالبروتينات، والرياضة الجسدية القوية هي خير ما يناسبكم. في الواقع، تصبحون محبطين ومتردّدين ويزيد وزنكم إن حُرِمتم من الرياضة.

لعلكم ورثتم أيضاً السعي إلى النجاح والميزات القيادية التي كان أصحاب الفئة O الأوائل يتحلّون بها؛ وهي القوة والثقة بالنفس والسلطة المكلّلة بالصحة الجيدة والتفاؤل.

كان الرئيس الأسبق للولايات المتحدة رونالد ريغن من فئة الدم O، وكانت كل هذه الصفات تنطبق عليه. فقد تميّزت إدارته بالثقة بالنفس، والثبات والتفاؤل الدائم بالمستقبل. فما كنتم تشعرون يوماً بأن ريغن يعاني من شك في نفسه. كان دوماً مقداماً، في السرّاء والضرّاء. عُرف أيضاً بميله إلى المخاطرة كما هي حال أصحاب الفئة O كلّهم.

اعتاد الناس أن ينادوه بعبارة «الرئيس الذي لا يُحرق ولا يُغرق» لأنه لم يكن يفشل في المخاطر التي يركبها.

طبعاً لم يستخدم ريغن (على الأقل علناً) الطريقة الحادة غير القابلة للتسوية والتي تكاد تكون عنيفة، كما يفعل الرؤساء عادة. مثال على ذلك، لا عجب في أن يكون معظم رجال المافيا المشهورين من فئة الدم O. آل كابوني كانت فئة دمه O، وهو مثال القيادة المتطرّفة.

وعلى ذكر المخاطرة، نشير إلى أن المقامر الشهير «جيمي اليوناني» كانت فئة دمه O وكذلك الرئيس الأسبق للاتحاد السوفياتي ميخائيل غورباتشيف، أحد أهم راكبي المخاطر في العصر الحديث. ملكة بريطانيا العظمى إليزابيت الثانية فئة دمها O وكذلك ابنها تشارلز ، أمير ويلز. ومن المثير للاهتمام أن نعلم أن عائلة وندسور كلها تعاني من مشاكل النزف، فلعل لذلك علاقة بفئة الدم O ومشاكل سيولة الدم التي يعاني منها أصحابها.

الفصل الخامس

الخطة المناسبة لفئة الدم A

الفئة A: المزارع

- فئة الإنسان النباتي الأول
- يحصد ما يزرعه
- جهاز هضمي حسّاس
- جهاز مناعة متساهل
- يتكيف جيداً مع العادات الغذائية الخاصة به والأحوال البيئية التي تناسبه
- يتحمّل الضغط النفسي بشكل أفضل إذا اعتمدّ وسائل فعّالة للاسترخاء
- يحتاج طعاماً نباتياً ليبقى نحيفاً وقادراً على الإنتاج

النظام الغذائي الخاص بالفئة A

يتمتع من يحمل فئة الدم A بالنشاط والإنتاج إذا اتّبع أنظمة غذاء نباتية. إنها صفة موروثة من أجداده المزارعين الذين استقرّوا في أراضيهم وتخلّوا عن الحروب. إذا كنت إنساناً يعيش حياة عصرية ويتّبع نمطاً غذائياً فوضوياً، فلا بدّ أن تجد استبدال طبق الستيك والبطاطا المقلية ببروتين الصويا والحبوب والخضار خطوة كبيرة يصعب عليك التكيف معها. وفي الإطار نفسه ستجد صعوبة كبرى في الامتناع عن تناول المأكولات المصنّعة والمنتجات المكرّرة، لأن غذاءنا المتمدّن يصبح أكثر فأكثر عبارة عن سموم مناسبة موضّبة في أوعية وأغلفة أنيقة لمّاعة. لكن على أصحاب الفئة A الحساسة أن يحصلوا على طعام طبيعي قدر الإمكان؛ إن هذه الفئة بالذات تتطلب ممن يحملها أن يختار طعاماً طازجاً، نقياً وعضوياً (خالٍ من الأسمدة والمبيدات الكيماوية).

لا يسعني إلا أن أشدّد على مدى أهمية هذا التحوّل الغذائي لجهاز مناعة الفئة A الحسّاس. فالأشخاص الذين يحملون الفئة A معرّضون للإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان، كما هو مذكور في الفصل التاسع. أي أن هذه الأمراض هي عوامل الخطورة الخاصة بالفئة A. لكن الإصابة بهذه الأمراض ليست أمراً قدرياً محتوماً. فإذا اتبعتم هذا النظام الغذائي تستطيعون تقوية جهازكم المناعي فتقطعون الطريق على الأمراض الخطيرة التي تهدد حياتكم. فثمة مورثة إيجابية تحملونها من أجدادكم هي القدرة على استعمال

أفضل ما يمكن أن تقدمه الطبيعة لمصلحتكم. ذلك هو التحدي الذي يفترض بأصحاب الفئة A أن يقبلوه؛ عليهم أن يتعلّموا من جديد ما يعرفه دمهم منذ البدء.

ما الذي يجعل أصحاب الفئة A ينحفون؟

ستفقدون الوزن الزائد بشكل طبيعي إن أنتم اعتمدتم النظام الغذائي الخاص بالفئة A. وإذا كنتم معتادين على أكل اللحوم، فستخسرون الوزن بسرعة في البداية، وأنتم تلغون المأكولات المؤذية من نظامكم الغذائي.

تعتبر الفئة A النقيض المطلق للفئة O في أمور كثيرة، وبخاصة في ما يتعلق بعملية الأيض (تحوّل العناصر الغذائية إلى طاقة يستخدمها الجسم). ففي حين تسرّع الأطعمة ذات المصدر الحيواني عملية الأيض لدى الفئة O وتجعلها أكثر فعالية، يكون لها على الفئة A تأثير مختلف تماماً. لربما لاحظتم أنكم عندما تأكلون اللحوم الحمراء تشعرون بالكسل وتكونون أقل نشاطاً مما لو تناولتم البروتينات النباتية. حتى أن بعض الأشخاص من الفئة A يختبرون احتباساً للسوائل في جسمهم في الوقت الذي يقوم فيه جهازهم الهضمي بهضم الطعام الثقيل على معدة هذه الفئة.

تهضم الفئة O اللحوم وتحرقها كوقود، بينما تخزن الفئة A اللحوم على شكل دهون. وسبب هذا الفارق بين الفئتين هو العصائر الحامضة في المعدة. فالفئة O تتمتع بنسبة عالية من أحماض المعدة التي تساعد على هضم اللحوم بسهولة، أما أصحاب الفئة A فنسبة هذه الأحماض لديهم منخفضة جداً، نتيجة التكيّف الذي حصل لأجدادهم من هذه الفئة، حين أجبرتهم الظروف البيئية على الاكتفاء بالنظام الغذائي النباتي للبقاء على قيد الحياة.

يجد أصحاب الفئة A صعوبة في هضم الحليب ومشتقاته أيضاً. فهذا النوع من الأغذية يثير لديهم اضطراباً في إفراز الأنسولين الذي يشكل عاملاً من عوامل إبطاء عملية الأيض. إضافة إلى احتواء الحليب ومشتقاته نسبة عالية من الدهون المشبّعة، التي تؤذي القلب وتؤدي إلى السمنة المفرطة ومرض السكري.

تعتبر الحنطة (القمح) عنصراً وسطياً في النظام الغذائي الخاص بالفئة A.

يستطيع أصحاب هذه الفئة أن يأكلوا القمح ومشتقاته، إنما باعتدال لئلاً ترتفع نسبة الحوامض في نسيج عضلاتهم. فعلى عكس الفئة O التي تفضل الأنسجة العضلية المائلة إلى الحموضة، لا تستطيع الفئة A حرق الطاقة بسرعة، الأمر الذي يؤدي إلى إعاقة عملية حرق السعرات الحرارية وتحويلها إلى طاقة لدى الفئة A.

نجد في ردة الفعل هذه على الطعام مثالاً على تفاعل الأطعمة في الجسم بطريقة مختلفة تبعاً لفئة الدم. فالقمح يعتبر مادة قلوية بالنسبة للفئة O وحامضة بالنسبة للفئة A.

يجدر بالأشخاص الذين يحملون فئة الدم A أن يتناولوا مأكولات متنوعة جداً، صحية وقليلة الدهون، على أن يوازنوا ما بين الخضار والحبوب. وعلى أصحاب الفئة A أن يتنبّهوا لبعض أنواع الطعام لأنها تؤثر سلباً على مسألة خسارة الوزن، ولبعض أنواع الطعام الأخرى لأنها تساعد على النحافة. وفي ما يلي دليل مبسّط:

مأكولات تساهم في زيادة الوزن

اللحوم	لا يتمّ هضمها كما يجب
	يخزنها الجسم كدهون
	تزيد السموم في الجهاز الهضمي.
الحليب ومشتقاته	يعيق أيض العناصر الغذائية
	يزيد الإفرازات المخاطية.
الفاصوليا (الكليوية الحمراء)	تعيق إفراز الأنزيمات الهضمية
	تبطىء عملية الأيض.
الفاصوليا (الكليوية الخضراء)	تعيق إفراز الأنزيمات الهضمية
	تبطىء عملية الأيض.
القمح (بإفراط)	يخفّض فعالية الأنسولين
	يضعف عملية حرق السعرات الحرارية.

مأكولات تساعد على خسارة الوزن الزائد

الزيوت النباتية	تساعد على هضم الطعام جيداً
	تمنع احتباس الماء في الجسم.
المأكولات المصنوعة من فول الصويا	تساعد على هضم الطعام جيداً
	يتم تحويلها إلى عناصر غذائية
	يستفيد منها الجسم بسرعة
	تنشّط الوظائف المناعية
الخضار	تساعد على حصول عملية أيض فعّالة
	تسهّل حركة المرور المعوي
الأناناس	يساعد على حرق الوحدات الحرارية
	يسهّل حركة المرور المعوي

أضيفوا هذه الإرشادات العامة إلى البرنامج الشامل للنظام الغذائي الخاص بفئة الدم A، الذي تجدونه في ما يلي.

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	**الحصّة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
لحوم حمراء قليلة الدهون	120 ـ 180غ للرجال 60 ـ 150غ للنساء والأولاد	صفر ـ مرّة واحدة	صفر	صفر ـ مرّة واحدة
لحم الدواجن	120 ـ 180غ للرجال 60 ـ 150غ للنساء والأولاد	صفر ـ 3 مرات	صفر ـ 3 مرّات	1 ـ 4 مرّات

* إن التوصيات المتعلقة بالحصص مجرد إرشادات عامة تساعدكم على تنظيم حميتكم بشكل يتناسب مع ما كان يأكله أجدادكم من الفئة نفسها.

يفترض بأصحاب الفئة A أن يلغوا من نظامهم الغذائي كل أنواع اللحوم للحصول على أفضل نتائج ممكنة من هذا النظام.

ولكن لنكن واقعيين! فمعظم الناس يعتمدون في تغذيتهم على البروتينات الحيوانية المصدر. وما زالت موضة الوجبات السريعة تلقى رواجاً متزايداً في المطاعم التي تقدم الآن أكثر من أي وقت مضى أطباقاً غنيّة بالدهون

والوحدات الحرارية. ولكن مهما كان التيار السائد قوياً، أناشدكم أن تقرأوا إرشادات النظام الغذائي الخاص بالفئة A بانفتاح فكري. إنها وسيلة لكي تبدأوا بخفض العوامل الغذائية المسببة لأمراض القلب والسرطان التي يملك أصحاب الفئة A استعداداً للإصابة بها.

وبناء على ما تقدّم، دعوني أخبركم أن الانتقال إلى نظام غذائي نباتي بالكامل سيتطلب بعض الوقت. ابدأوا باستبدال اللحوم بالأسماك مرّات عدّة في الأسبوع. وعندما تريدون تناول اللحم اختاروا القطع الأقل دهوناً، علماً أن لحم الدواجن أفضل من اللحوم الحمراء. واعتمدوا الشيّ لطهو اللحوم.

تجنّبوا كلياً اللحوم المصنّعة كالجامبون والنقانق واللحوم الباردة (سلامي، مورتاديلا...) فهذه المنتجات تحتوي على مادة النيتريت Nitrites، التي تساهم في ظهور سرطان المعدة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الحوامض في المعدة، وهذه إحدى خاصيات فئة الدم A.

لحوم غير ضارة

لحم الدجاج - لحم الدجاج الرومي - لحم ديك الحبش.

تجنبوا

البيكون (لحم مقدّد) - الجامبون - لحم الأرنب - لحم البقر - القلب - لحم طير السماني - لحم الخنزير - لحم البقر المفروم - لحم الحمل - لحم العجل - لحم الجاموس - لحم الغنم - لحم الغزال - لحم البط - لحم الحجل - لحم الطرائد - لحم الإوز - لحم التدرج.

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
ينصح بتناول ثمار البحر بكافة أنواعها	120 ـ 180غ	صفر ـ 3 مرّات	1 ـ 4 مرّات	1 ـ 4 مرّات

يستطيع من يحمل فئة الدم A أن يأكل الأسماك وثمار البحر بكميات قليلة من 3 إلى 4 مرّات في الأسبوع، لكن ينبغي أن يتجنّب أكل لحم السمك الأبيض كسمك موسى، والسمك المفلطح. هذا النوع من الأسماك يحتوي على لكتين باستطاعته تهييج الجهاز الهضمي الحساس للفئة A.

إذا كنت سيدتي تحملين فئة الدم A وسبق أن أصيبت نساء في عائلتك بمرض سرطان الثدي، أدخلي الحلزون (البزّاق) إلى نظامك الغذائي، وبخاصة نوع Helix pomatia، الذي يحتوي على لكتين يستطيع الالتصاق بخلايا فئة الدم A الخبيثة المتحوّلة، في نوعين من أكثر أنواع سرطان الثدي شيوعاً، كما ستعرفون في الفصل العاشر. علماً أن هذا النوع من اللكتين اللاصق يعتبر نافعاً، لأنه يقضي على الخلايا الخبيثة.

تجدر الإشارة إلى ضرورة أن تُطهى ثمار البحر بالطرق المناسبة، أي الخبز أو الشيّ أو السلق (بالماء الساخن دون غلي طويل)، لكي تستفيدوا من قيمتها الغذائية كاملة.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

سمك الشبّوط النهري - النّهاش الأحمر - الفرخ الفضي - القدّ - السمك القزحي - الحلزون البحري - سمك الأخفش - الترويت النهري - الأسماك الصفراء اللون - الأسقمري - السّلمون - الفرخ النهري - السردين - الكراكي الصغير - الترويت البحري.

أسماك وثمار بحر غير ضارة

أذن البحر (صدف) - الشّبص - التُنّ (الطون) - القرش - الراخوض - الفرخ البحري - الحساس النهري - الفرخ الأبيض - الكراكي النهري - النّهاش - الأسماك الصفراء الذيل - البغروس - الحفش - السّلفيش - أبو سيف.

تجنبوا

الأنشوفة (أنشوا) - القاروس الأزرق - الكافيار - البّركودة - السلّور - البطلينوس (صدف) - الدلفين الأبيض - القنبر - محار الأذن - سرطان البحر (كراب) - الرنكة الطازجة - صابوغة - الإربيان (جراد البحر) - الرنكة المخلّلة - القريدس (روبيان) - الإنكليس - الكركند - سمك موسى - السمك المفلطح - السلمون المدخّن - الحبّار (صبيدج) - الضفادع - بلح البحر - القاروس المقلّم - سمك موسى الرمادي - الأخطبوط - التلفيش - الحدوق - محار - السلحفاة - النازلي - الأسقلوب (محار مروحي) - الهلبوت.

البيض والحليب ومشتقاته

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	مرة ـ 3 مرّات	مرّة ـ 3 مرّات	مرّة ـ 3 مرّات
الأجبان		مرّة ـ 3 مرّات	2 ـ 4 مرّات	صفر
اللبن (الزبادي)		صفر	1 ـ 3 مرّات	صفر ـ 3 مرّات
الحليب		صفر	صفر ـ 4 مرّات	صفر

يستطيع أصحاب فئة الدم A أن يتناولوا حصصاً صغيرة من مشتقات الحليب المخمّرة (اللبن الزبادي، الجبنة. . .)، إنما ينبغي أن يتجنّبوا كل المنتجات المعدّة بالحليب الكامل الدسم، وأن يقلّلوا من أكل البيض، ويأكلوا فقط البيض البلدي (الناتج عن الدواجن المرّباة بالطريقة الطبيعية التقليدية)، من وقت إلى آخر. من المؤكد طبعاً أن يتطلب هذا التحول عن منتجات الحليب والبيض وقتاً غير قصير، فأنظمتنا الغذائية تعتمد على أطباق تمزج فيها البيض

والزبدة والقشدة (الكريما)، كالكاتو على أنواعه والكعك والبسكويت والحلويات المختلفة وأحبها إلى قلوبنا المثلجات (البوظة).

أما من يحملون فئة الدم A فعليهم أن يختاروا اللبن (الزبادي)، والعيران والكريما الحامضة (sour cream)، والأجبان البلدية. أما حليب الماعز غير المبستر فهو بديل جيد من الحليب التجاري الكامل الدسم. لكن يبقى حليب الصويا والأجبان المصنوعة من فول الصويا بديلاً ممتازاً من الأجبان والألبان المصنّعة، فمصنوعات الصويا مفيدة جداً لفئة الدم A.

يعجز أصحاب الفئة A عن هضم معظم أنواع الحليب ومشتقاته. والسبب في ذلك بسيط جداً، وهو أن الدم من فئة A ينتج أجساماً مضادة للسكر الأساسي الذي يتكوّن منه الحليب أي D-galactosamine. وربما تذكرون ما أوردناه في الفصل الثاني عن الـ D-galactosamine، السكر الأساسي الذي يشكل، إلى جانب الفوكوز مولّد المضاد الخاص بالفئة B. وبما أن الجهاز المناعي الخاص بالفئة A مصمم لكي يرفض كل ما هو خاص بالفئة B، فهو ينتج أجساماً مضادة تحارب مولّدات المضاد الخاصة بالفئة B وترفض أيضاً الغذاء المصنوع من الحليب الكامل الدسم.

إذا كنتم من فئة الدم A وتعانون من الحساسية أو من مشاكل في الجهاز التنفسي، فتنبهوا إلى أن الحليب يزيد كثيراً كمية المخاط الذي تفرزونه، علماً أن فئة الدم A تفرز سوائل مخاطية أكثر من الفئات الأخرى، ويّرجح أن يكون مردّ ذلك أن هذه الفئة تحتاج الحماية الإضافية التي تؤمنها السوائل المخاطية للجهاز المناعي «المتساهل». إلا أن فرط إفراز السوائل المخاطية يمكن أن يكون ضاراً، لأن عدداً من أنواع البكتيريا تروق له الإقامة فيه.

هكذا تؤدي الإفرازات المخاطية المفرطة إلى ردّات فعل تحسُّسية، والتهابات ومشاكل في الجهاز التنفسي. وهذا سبب وجيه آخر يدفعكم إلى الحد من حصص الحليب ومشتقاته التي تتناولونها.

أجبان وألبان مفيدة جداً

جبنة الصويا* - حليب الصويا*

* بدائل جيدة من الحليب الحيواني ومشتقاته.

أجبان وألبان غير ضارة

جبنة بلدية (جبنة المزارع الطرية) - العيران - الجبنة المشلّلة - الأجبان البلدية البيضاء (حلّوم، فيتّا، عكاوي. . .) - الموتزاريللا القليلة الدسم - اللبن (الزبادي) - جبنة الماعز - الريكوتا القليلة الدسم - اللبن (الزبادي) بالفواكه - حليب الماعز - المثلجات باللبن الزبادي (البوظة).

تجنبوا

الجبنة الأميركية - الكاماميير - الجبنة المصنوعة من قشدة الحليب - الجبنة الزرقاء (المعفّنة) - مادة الكازيين - الإيدام - البري - الشيدر - الإيمانتال - الزبدة - الكولبي - الغودا - المخيض - الكوتيدج - الغروبير - المثلجات المصنوعة من الحليب - البارميزان - الجبنة المقشودة أو التي تحتوي 2٪ حليب - جالسبرغ - البروفولوني - الجبنة السويسرية - مونتيري جاك - النوشاتيل - مصل اللبن (الناتج عن صناعة الجبنة) - مونستر - المشروبات المعدّة بالحليب - الحليب الكامل الدسم

الزيوت والدهون

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الزيوت	ملعقة طعام	3 ـ 8 مرّات	2 ـ 6 مرّات	2 ـ 6 مرّات

لا تحتاج الفئة A إلا القليل من الدهون لكي تؤدّي وظائفها كما يجب. لكن إذا أضفتم ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى طبق السلطة أو الخضار المطهوّة على البخار، فستساعدكم على هضم الطعام جيداً والتخلّص من الفضلات.

يصنّف زيت الزيتون كدهن أحادي غير مشبع، له تأثير إيجابي على القلب ويساعد في خفض معدل الكولسترول.

تتسبب اللكتينات الموجودة في الزيوت عامة، كزيت الذرة وزيت العصفر، باضطرابات في الجهاز الهضمي الخاص بأصحاب فئة الدم A، على عكس الزيوت المفيدة لهذه الفئة.

في الواقع، ثمة نوعان من الزيت فحسب مفيدان جداً لأصحاب الفئة A؛ لكن الحق يقال إن زيت الزيتون ألذّ طعماً وملائم للطهو أكثر من زيت بزور الكتان.

زيوت مفيدة جداً

زيت بزور الكتان - زيت الزيتون

زيوت غير ضارة

زيت الكانولا - زيت كبد السمك

تجنّبوا

زيت الذرة - زيت العصفر - زيت بزور القطن - زيت السمسم (سيرج) - زيت الفول السوداني (الفستق)

المكسّرات والبزورات

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
مكسّرات وبزورات	ملء قبضة اليد	4 ـ 6 مرّات	2 ـ 5 مرّات	4 ـ 6 مرّات
زبدة المكسّرات (جوز، لوز، فستق. . .)	ملعقة طعام	3 ـ 4مرات	1 ـ 4 مرات	2 ـ 4 مرات

يستطيع أصحاب الفئة A أن يحصلوا على مكمّلات غذائية عن طريق

تناول المكسّرات والبزورات مثل بزر اليقطين وبزر العصفر واللوز والجوز، سيّما أنهم لا يتناولون إلا القليل من البروتينات الحيوانية. إذا كنتم من الفئة A فتناولوا المكسّرات والبزورات غالباً لأنها تحتوي على بروتينات هامة ولكتين يحارب الأمراض السرطانية. أفضل أنواع المكسّرات هو الفول السوداني (فستق العبيد)، كلوه بقشرته (الداخلية لا الخارجية). أما بزور اليقطين فهي أيضاً مفيدة جداً لكم.

إذا كنتم من الفئة A وتعانون من مشاكل في المرارة (الصفراء) فاكتفوا بكميات قليلة من زبدة الفستق (أو غيره من المكسّرات) عوضاً من المكسّرات الكاملة.

مكسّرات وبزورات مفيدة جداً

الفول السوداني (فستق العبيد) - زبدة الفستق - بزر اليقطين

مكسّرات وبزورات غير ضارة

زبدة اللوز - البندق - الماكاديميا - اللوز - الجوز القاري - الصنوبر - الكستناء - جوز الليتشي - السمسم - زبدة بزور دوار الشمس - بزور دوّار الشمس - زبدة السمسم (الطحينة) - الجوز

تجنبوا

الجوز البرازيلي - الكاجو - الفستق الحلبي

الفاصوليا والبقول

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الفاصوليا والبقول الموصى بها كلها	كوب من الحبوب الجافة	4 ـ 7 مرّات	3 ـ 6 مرّات	2 ـ 5 مرّات

يعتمد أصحاب الفئة A في غذائهم على البروتينات الموجودة في الفاصوليا والبقول. فإضافة إلى فول الصويا والمنتجات المصنوعة منه، تؤمن

أنواع كثيرة من الفاصوليا والبقول مصدراً غنياً بالبروتينات المغذّية. إنما حذار! لأن ليست كل أنواع الفاصوليا والبقول مفيدة لكم. فبعضها يحتوي على لكتين يمكنه أن يسبب تراجعاً في إنتاج الأنسولين، الأمر الذي يؤدي غالباً إلى البدانة ومرض السكّري. ومن تلك الأنواع المضرّة الفاصوليا الكليوية الحمراء والخضراء والبيضاء الصغيرة والحمص ذي الحبة الكبيرة.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

فاصوليا أدوكي - الفاصوليا الإسبانية الوردية الموشحة بالأحمر - العدس الأخضر - فاصوليا أزوكي - فول الصويا الأحمر - العدس الأحمر - الفاصوليا السوداء - العدس البلدي - الفاصوليا الخضراء - الفاصوليا الجافة ذات البقعة السوداء

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفول الأخضر - الفاصوليا المسلاّت - البزيلاء الخضراء بقرونها - الفاصوليا الكلى العريضة - لوبياء مسلاّت - الفول اليابس - الفاصوليا البيضاء - حبوب البازيلاء الخضراء

تجنبوا

الفاصوليا البيضاء الصغيرة - الحمص ذو الحبة الكبيرة (الفحلي) - الفاصوليا الحمراء - الفاصوليا الكليوية الحمراء - الفاصوليا الكليوية الخضراء

الحبوب العشبية

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
حبوب كاملة	كوب من الحبوب الجافة	6 ـ 10 مرّات	5 ـ 9 مرّات	4 ـ 8 مرّات
معكرونة	كوب غير مطهو	3 ـ 5 مرّات	4 ـ 6 مرّات	3 ـ 5 مرّات

تناسب الحبوب والبزور عامة أصحاب الفئة A . لذا من الممكن تناولها مرة أو أكثر في اليوم.

اختاروا الحبوب الكاملة القاسية وتجنبوا تلك المصنعة والسريعة التحضير. وتناولوا حبوب الدخن والقمح والصويا ودقيق الذرة وحبوب الشوفان الكاملة. أما من يعاني منكم من كثرة الإفرازات المخاطية بسبب الربو أو الالتهابات المتكرّرة، فعليه أن يخفف استهلاكه للقمح؛ فمن المعروف أن القمح يتسبب بإنتاج سوائل مخاطية. عليكم أن تختبروا أنفسكم بأنفسكم لتحديد الكمية التي يمكنكم تناولها من القمح.

يفترض بأصحاب الفئة A الذين يتناولون القمح أن يحرصوا على الموازنة ما بين المأكولات المصنوعة من القمح التي تسبب إفرازات حامضة والأطعمة القلوية (راجع فصل الفواكه). ونحن لا نتكلم هنا عن الإفرازات الحامضة التي تنتجها المعدة بل عن توازن الإفرازات الحامضة وتلك القلوية في أنسجة العضلات. يتمتع أصحاب الفئة A بصحة فضلى إذا كانت أنسجتهم قلوية، وهي صفة تتنافر تلقائياً مع الفئة O. ففي حين تكون حبة القمح قلوية بالنسبة للفئة O تتحوّل إلى حامضة لدى الفئة A.

حبوب عشبية مفيدة جداً

القطيفة – الحنطة السوداء

حبوب عشبية غير ضارة

القمح – الأرز المنفوخ – الشعير – الدخن المنفوخ – كورنفليكس – الأرز الأسمر – دقيق الذرة والشوفان والقمح – نخالة الشوفان – كريما الأرز – العلس

تجنبوا

كريما القمح – الحبوب السبعة (في الخبز) – البرغل الخشن – جنين القمح – نخالة القمح

الخبز والكيك الناشف

فئة الدم A	يومياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الخبز / والبسكويت	قطعة واحدة	2 ـ 4 مرّات	3 ـ 5 مرّات	2 ـ 4 مرّات
الكيك الناشف	قطعة واحدة	1 مرّة	1 ـ 2 مرّة	1 مرّة

إن التوصيات المتعلقة بالخبز والكيك الناشف مشابهة لتوصيات الفئة A المتعلّقة بالحبوب العشبية والحبوب. فالخبز والكيك لا يعتبران طعاماً مضراً؛ لكن إن كنتم من الأشخاص الذين يعانون من الإفرازات المخاطية المفرطة أو كان وزنكم زائداً، فالقمح الكامل لن يكون مناسباً لكم. يمكنكم عندئذٍ أن تستبدلوه بدقيق الأرز أو دقيق الصويا. احذروا عندما تشترون من الأسواق خبزاً مصنوعاً من القمح المنبّت، لأنه غالباً ما يحتوي مقداراً ضئيلاً من القمح المنبّت والكثير من طحين القمح الكامل. اقرأوا الملصق جيداً. صحيح أن خبز القمح المنبّت أو خبز القمح المنبّت مع الزبيب (الذي نجده في المحلاّت التي تبيع مأكولات صحية)، مصنوع من القمح المنبّت، إلا أن لكتين الغلوتين الموجود فيه يتمّ القضاء عليه أثناء عملية الإنبات.

أنواع خبز وكيك ناشف مفيدة جداً

خبز القمح المنبّت - خبز القمح المنبّت مع الزبيب - توست الأرز -
خبز دقيق الصويا - خبز القمح المنبّت على أنواعه

أنواع خبز وكيك ناشف غير ضارة

خبز الأرز الأسمر - الكيك المصنوع من طحين الذرة - الخبز الخالي من الغلوتين - الخبز النروجي (جودار + قمح) - خبز الدخن - الكيك المصنوع من نخالة الشوفان - خبز الجودار 100٪ - توست الجودار - دقيق القمح الخاص بالمعكرونة

تجنبوا

الكيك الإنكليزي - الخبز المدعم بالبروتين - خبز الحبوب السبع - الكيك المصنوع من نخالة القمح - خبز القمح الكامل

الحبوب والمعكرونة

فئة الدم A	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب	كوب من الحبوب الجافة	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 4 مرّات	2 ـ 4 مرّات
المعكرونة	كوب من المعكرونة الجافة	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 4 مرّات	2 ـ 4 مرّات

يجد من يحملون الفئة A مجموعة رائعة من الخيارات في الحبوب والمعكرونة. فهذه المأكولات تشكّل مصدراً ممتازاً للبروتينات النباتية. وهي تستطيع أن تؤمن عدداً كبيراً من العناصر الغذائية التي لن يأخذها حاملو الفئة A من البروتينات الحيوانية. ونحن ننصحكم بتجنُّب المأكولات المصنّعة، كالأطعمة المجلّدة، والمعكرونة والنودلز المحضّرة بالصلصة، ونشجعكم على أن تتناولوا عوضاً عنها الحبوب الكاملة الغنية بالفوائد الغذائية. حضروا الكيك والمعكرونة في المنزل، واطهوا الأرز على البخار بأنفسكم واستخدموا في طهوكم أكثر المكوِّنات نقاوة.

حبوب مفيدة جداً

الحنطة السوداء - معكرونة عريضة من طحين الحنطة السوداء - طحين الشوفان - معكرونة بالأرضي شوكي (خرشوف) - طحين الأرز - طحين الجودار

حبوب غير ضارة

الكسكسي - الأرز البسمتي - طحين الشعير - طحين العلس - الكينوا - الأرز الأسمر - البرغل - القمح المنبت - الأرز الأبيض - طحين القمح القاسي - نودلز العلس - الأرز البرّي

تجنبوا

الطحين الأبيض - المعكرونة المصنوعة من دقيق القمح الأبيض - طحين القمح الكامل - المعكرونة بالسبانخ

الخضار

فئة الدم A	يومياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
خضار نيئة	كوب مطهو	3 ـ 6 مرّات	2 ـ 5 مرّات	2 ـ 5 مرّات
خضار مطهوّة	كوب مطهو	1 ـ 4 مرّات	3 ـ 6 مرّات	3 ـ 6 مرّات
منتجات الصويا	160 ـ 240غراماً	4 ـ 6 مرّات أسبوعياً	4 ـ 6 مرّات أسبوعياً	5 ـ 7 مرّات أسبوعياً

الخضار عنصر أساسي في النظام الغذائي الخاص بالفئة A. فهي تؤمن لهذه الفئة المعادن والأنزيمات ومضادات الأكسدة. تناولوا خضاركم وهي لا تزال بحالتها الطازجة الطبيعية (نيئة أو مطهوّة على البخار) للحفاظ على منافعها كلها. يستطيع حامل الفئة A أن يأكل معظم أنواع الخضار، لكن عليه أن يحذر من بعضها: فأنواع الفليفلة تهيّج معدة الفئة A الحساسة، وكذلك يفعل الزيتون المختمر كثيراً الذي بدأ العفن يظهر عليه. وهذه الفئة حسّاسة جداً أيضاً على اللكتينات الموجودة في البطاطا والبطاطا الحلوة والملفوف.

إذا كنتم من الفئة A تجنبوا البندورة (طماطم)، لأن اللكتينات الموجودة فيها لها أثر ضار جداً على جهازكم الهضمي. فالبندورة غذاء فريد جداً ويسمى panhemaglutinan، أي أن لكتيناتها تجعل كريّات الدم تتجمع وتتلاصق مهما كانت فئتها. إلا أن فئة الدم O لا تنتج أجساماً مضادة لمحاربة مولّدات المضاد الناتجة عن لكتينات البندورة؛ لذلك يستطيع أصحاب الفئة O والفئة AB أن يأكلوها. لكنها مضرّة جداً بصحة الأشخاص الذين ينتمون إلى الفئتين A و B.

ننصحكم بتناول البروكولي (القنبيط الأخضر) لأنه يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة جداً. تقوي مضادات الأكسدة جهاز المناعة وتمنع انقسام الخلايا

الشاذة. ومن الخضار الأخرى الممتازة لأصحاب الفئة A نذكر الجزر والخضار الورقية، واللفت والكرنب، واليقطين والسبانخ.

استخدموا الكثير من الثوم في طعامكم، فهو مضاد حيوي طبيعي ومقوٍ فعّال لجهاز المناعة والدم. كل فئات الدم تستفيد من الثوم، لكن الفئة A هي الأكثر استفادة لأن جهاز المناعة الخاص بها لا يقاوم عدداً من الأمراض التي يستطيع الثوم المساعدة على شفائها. يقوي البصل الأصفر أيضاً جهاز المناعة، لأنه يحتوي على مضاد للأكسدة يدعى كيرسيتين Quercetin. أما الغذاء الأهم في النظام الغذائي الخاص بالفئة A فهو طبعاً جبنة الصويا أو التوفو. فالتوفو غذاء كامل مشبع وثمنه ليس باهظاً. ينفر بعض الناس تلقائياً من التوفو. وأنا أظن أن المشكلة الحقيقية تكمن في طريقة عرض هذا المنتج في الأسواق داخل أكياس بلاستيكية، أو أوعية زجاجية، عائماً في الماء البارد. وهو بحالته هذه لا يبدو مشهياً. وقد وجدت أن التوفو المبّردة ألذ طعماً من تلك التي تباع في الأكياس. لشراء جبنة التوفو اقصدوا المحلاّت التي تبيع الغذاء الصحي، حيث تكون طازجة أكثر من السوبر ماركت.

ليس لجبنة التوفو أي طعم، فهي تأخذ نكهات الخضار والتوابل التي تستخدم في الطهو. أما الطريقة الفضلى لتحضير التوفو فهي تقليبها في مقلاة على النار مع الخضار والمنكّهات كالثوم والزنجبيل وصلصة الصويا.

خضار مفيدة جداً

الأرضي الشوكي (خرشوف) - الأنديف - الثوم - البصل - السلق - فجل الخيل - البروكولي - اللفت ـ الكرنب - البقدونس - الجزر - الكرنب الساقي - اليقطين - الهندباء البرّية - الكرّاث - الجزر الأبيض - الخضار الورقية - الخس الشائع - الراوند - الهندباء - الباميه - التامبيه - السبانخ - الألفلفا المنبتّة (برسيم، باقية، فصّة) - التوفو - اللفت

خضار غير ضارة

الروكا (جرجير) - فطر شيتاكي - الفجل الياباني الحلو - الهليون - أوراق

الخردل - الأنديف - الأفوكادو - الشمّار - فروع الخيزران الجديدة - البصل الأخضر - السرخس - الشمندر - الهندباء الحمراء - الكرّاث الأندلسي - الملفوف الصيني الأبيض - الفجل - عشبة البحر - الكراويا - البروكولي الصغير - الكراث - الخس - اللفت الأصفر - ملفوف بروكسل - القنبيط - الفاصوليا الصغيرة المنبتة - الكرفس - نبتات الفجل الصغيرة - الخس المنوّع للسلطة - الكزبرة - كل أنواع القرع - الفطر الياباني - الذرة البيضاء - كستناء الماء - الفطر الصيني الطويل - الذرة الصفراء - القرّة - الفطر الأسود الكبير - الخيار - الزوكيني

تجنبوا

الملفوف الصيني - الفطر الأميركي - الفليفلة الحمراء (الحريفة والحلوة) - الملفوف الأحمر - الزيتون الأسود المختمر - الفليفلة الصفراء - الملفوف الأبيض - الزيتون اليوناني - البطاطا الحلوة الباذنجان - الزيتون الإسباني المختمر - البطاطا - الفاصوليا الكليوية الحمراء - الفليفلة الخضراء (الحرّيفة والحلوة) - الفليفلة الحرّيفة - البندورة

الفواكه

فئة الدم A	يومياً لكل الأعراق
الطعام	**الحصّة**
الفواكه الموصى بها كلها	فاكهة واحدة أو من 90 إلى 150غ 3 ـ 4 مرّات

ينبغي لأصحاب الفئة A أن يأكلوا الفواكه ثلاث مرّات يومياً. ويسمح لهم بأكل معظم أنواع الفواكه، مع تفضيل تلك الأقل حموضة من غيرها مثل التوت والخوخ، لتحقيق التوازن مع ما يتناولونه من الحبوب التي تجعل أنسجة العضلات تميل إلى الحموضة. أنواع البطيخ الأصفر (الشمام) قلوية أيضاً أي غير حامضة لكن نسبة العفونة العالية التي يتسبب بها، تجعل هضمه عسيراً على الفئة A . لذلك ينبغي أن تتفادى أكل الشمّام الأخضر من الداخل

والأصفر من الخارج والشمام البرتقالي من الداخل والرمادي من الخارج إذا كنت من الفئة A لأن هذين الصنفين يحتويان على أعلى نسبة من العفونة. بينما تستطيع أن تأكل الأنواع الأخرى من الشمام المذكورة في لائحة الفواكه غير الضارة؛ لكن من وقت لآخر فحسب. لا تتناسب الفئة A أيضاً مع الفواكه الاستوائية كالمانغا والبابايا، فعلى الرغم من أن هاتين الفاكهتين تحتويان أنزيماً هضمياً مفيداً لفئات الدم الأخرى، لا يفعل هذا الأنزيم فعله في الجهاز الهضمي الخاص بالفئة A. في حين أن الأناناس ممتاز ويساعد الفئة A على الهضم.

إذا كنت من الفئة A عليك أن تتفادى البرتقال، حتى ولو كانت الفاكهة المفضلة لديك. فالبرتقال يهيج معدة الفئة A ويعيق امتصاص معادن هامة. وأوضح لكم ـ منعاً للالتباس ـ أن تفاعل المواد القلوية والمواد الحامضة يتم بطريقتين مختلفتين في المعدة وفي أنسجة العضلات. وعندما أقول إن البرتقال الحامض يهيج معدة الفئة A، أعني التهيج الذي يمكن أن يسببه لمعدة الفئة A القلوية الحساسة. صحيح أن معدة هذه الفئة قليلة الحموضة وهي بحاجة لزيادة فيها، إلا أن البرتقال يهيج غشاء هذه المعدة السريع العطب. في المقابل يتميّز الغريبفروت (الليمون الهندي) بتأثيره المفيد على معدة الفئة A، علماً أن الغريبفروت يعتبر من عائلة البرتقال نفسها، وهو فاكهة حامضة أيضاً، إلا أنه يميل إلى القلوية بعد هضمه. كذلك الأمر بالنسبة إلى الليمون الحامض المفيد جداً لمعدة الفئة A، لأنه يساعدها على الهضم ويطرد الإفرازات المخاطية المفرطة فيها.

وبما أن الفيتامين C، أحد أهم مضادات الأكسدة وهو يقي خصوصاً من مرض سرطان المعدة، على من يحمل الفئة A أن يأكل الفواكه الأخرى الغنية هي أيضاً بهذا الفيتامين، ومنها الغريبفروت والكيوي.

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن لكتينات الموز تعيق عملية الهضم عند الفئة A. وأنا أنصح باستبداله بالفواكه الأخرى الغنية بالبوتاسيوم؛ ومنها المشمش والتين وبعض أنواع البطيخ الأصفر (الشمّام).

فواكه مفيدة جداً

المشمش على أنواعه - التوت البري - الأناناس - توت العليق - التين

الطازج - الخوخ الأسود - العنبية (الأويسة) - التين المجفّف - الخوخ الأخضر - الكريبفروت - الخوخ الأحمر - الكرز على أنواعه - الليمون الحامض - الخوخ المجفّف

فواكه غير ضارة

التفاح على أنواعه - البرتقال الصغير Kumquat - الدّراق على أنواعه - الكشمش الأسود - الليمون الحامض الأخضر - الإجاص على أنواعه - الكشمش الأحمر - توت لوغان (علّيق) - الكاكي (خرما) - البلح - الصبّار - الخمّان (البيلسان) - الشمام الإيراني - الزبيب - الريباس (عنب الثعلب) - الشمام الطويل الأصفر - توت العليق - العنب الأسود - الشمام البرتقالي من الداخل - العنب الأخضر - الشمام المسكي - ثمرة النجمة starfruit/carambola - العنب الأحمر - البطيخ الأحمر - الرّمان - العنب الأسود المغبّر - النكتارين (دّراق) - الفريز (فراوله) - الجوافة - مربى الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية) - جيليه الفواكه (إذا كانت فواكه من الزراعة العضوية) - الكيوي

تجنبوا

الموز - البرتقال على أنواعه - جوز الهند - البابايا - المانغا - موز الجنّة (لسان الحمل) - الشمام البرتقالي من الداخل الأصفر من الخارج - الراوند - الشمام الأخضر من الداخل - المندرين (يوسف أفندي)

العصير والسوائل

فئة الدم A	يومياً	لكل الأعراق
الطعام	الحصّة	
أنواع العصير الموصى بها كلها	240غ	4 ـ 5 مرات
عصير الليمون الحامض مع الماء	240غ	مرة واحدة في الصباح
الماء	240غ	1 ـ 3 مرّات

إذا كنت من فئة الدم A، عليك أن تبدأ نهارك بكوب صغير من الماء الفاتر، تعصر فيه نصف ليمونة حامضة. فهذه الوصفة تساعدك على التخلّص من الإفرازات المخاطية التي تراكمت في جهازك الهضمي الكسول طوال الليل، وعلى البدء بعملية التخلص من الفضلات الضارة بشكل طبيعي.

يستحسن أن تشرب عصير الفواكه القلوية (القليلة الحموضة) مثل شراب الكرز الأسود المركّز المخفف بالماء، وأن تتجنب أنواع العصير التي أضيف إليها الكثير من السكر؛ فهي تسبب الحموضة.

العصير والسوائل المفيدة جداً

عصير المشمش - عصير الغريبفروت - عصير الجزر - عصير الأناناس - عصير الكرفس - عصير الخوخ - عصير الكرز الأسود - الماء مع عصير الليمون الحامض

عصير وسوائل غير ضارة

عصير التفاح - عصير العنب - عصير الملفوف الصيني الأبيض - عصير الخيار - عصير الخضار الموصى بتناولها - عصير التوت البرّي

تجنبوا

عصير البرتقال - عصير البابايا - عصيرة البندورة

البهارات والتوابل والأعشاب المنكهّة والمحلّيات

إذا كنت من فئة الدم A، ننصحك بأن تعتبر البهارات والأعشاب المنكهة أكثر من مجرد مطيّبات. فإن أنت مزجت في ما بينها بالطريقة الصحيحة تتحوّل هذه الأعشاب والبهارات إلى مقويات لجهاز المناعة. مثال على ذلك، تعتبر التوابل المشتقة من فول الصويا من مثل التاماري والميزو وصلصة الصويا، مفيدة جداً لفئة الدم A. وإذا كنت تخشى من الصوديوم (الملح) الذي تحتويه هذه المنتجات، يمكنك أن تجد منها في الأسواق أنواعاً قليلة الملوحة.

يشكل دبس السكر (عسل أسود: وهو مخلفات من عملية تصنيع السكر) مصدراً ممتازاً للحديد، وهو معدن تفتقر إليه الحمية الخاصة بفئة الدم A. وتحتوي عشبة البحر على نسبة عالية من اليود ومعادن كثيرة أخرى.

في المقابل، ينبغي أن تتجنّب الخل لأنه يسبب تهيجاً في غشاء المعدة. ليس ممنوعاً عليك أن تتناول السكر والشوكولا، ما دمت تكتفي بكميات قليلة جداً.

استعمل الشوكولا والسكر كما تستخدم التوابل وقلّل الكمية التي تستهلكها من السكر الأبيض، فقد أظهرت دراسات حديثة أن عمل جهاز المناعة يتباطأ في الساعات التي تلي تناول السكر الأبيض المكرّر.

بهارات وتوابل وأعشاب منهكّة ومحليّات مفيدة جداً

الثوم - دبس السكر - صلصة الصويا - الزنجبيل - التاماري - الميزو - الشعير المنبّت

بهارات وتوابل وأعشاب منّكهة ومحلّيات غير ضارة

آغار (جيلاتين من عشب البحر) - شراب الذرة - الفلفل الحلو - البهارات السبعة - شراب الأرز - مستخلص اللوز - الكمّون - إكليل الجبل - اليانسون - الكاري - الزعفران - النشاء - طحالب الدولسي - الملح - العسل - صعتر إفرنجي (ندغ) - البرغموت - عشبة البحر - نعناع سنبلي - شراب الأرز الأسمر - شراب القيقب - السكر الأبيض - الهال - المردقوش - السكر الأسمر الخرّوب - تمر هندي - البقدونس الإفرنجي - نعناع تابيوكا - الثوم المعمر (الأخضر) - خردل مجفف - طرخون - شوكولا - جوزة الطيب - الصعتر - القرفة - الأوريغانو - الكركم (عقدة صفراء) - كبش القرنفل - بابريكا (فلفل أحمر حلو) - ڤانيليا - كزبرة - بقدونس - نشاء الذرة - نعناع فلفلي (روح النعناع) - كريما Tartar (مخلّلات، بصل، زيتون، عصير الليمون الحامض، خل، توابل)

تجنبوا

الكبّر - البهار المطحون - خل التفاح - الجيلاتين (هلام) - رب الحرّ

(معجون الفليفلة الحرّيفة) - خل العنب الأبيض (بلسمي) - البهار الأسود المطحون - الفلفل الأحمر الحرّيف - البهار الأبيض - الخل الأحمر - الخل الأبيض

المطيّبات

لا توصى أي فئة من فئات الدم بتناول صلصات التتبيل الجاهزة. وعلى من يحمل فئة الدم A أن يتجنبها، وبخاصة تلك التي تدخلها المخلّلات أو الخل. فمستوى حموضة المعدة المنخفض لدى أصحاب هذه الفئة لا يسمح لهم بتناول مثل هذه المنتجات.

مطيبات غير ضارة

الخردل - صلصات السلطة (إذا كانت معدّة من مكوّنات مناسبة وقليلة الدهون)

تجنبوا

الكتشاب - المايونيز - المخلّلات - صلصة Worcestershire

الزهورات والأعشاب الطبية

إن تفاعل جسم الشخص الذي ينتمي إلى الفئة A مع الزهورات والأعشاب الطبية هو النقيض التام لتفاعل الفئة O مع هذه الأعشاب. ففي حين تحتاج الفئة O إلى أعشاب مهدئة، تتطلب الفئة A أعشاباً تنشط جهاز مناعتها. إذ ترتبط معظم عوامل الاستعداد للأمراض الخاصة بالفئة A بمشكلة بطء جهازها المناعي. وفي هذا السياق تستطيع بعض الأعشاب أن تساعد كثيراً في تقوية جهاز المناعة هذا. فالزعرور البري منشط للقلب والشرايين، والصبّر (الألوة) والألفلفا (برسيم، فصّة، باقية) والأرقطيون (رأس الحمامة) والأخيناسيا تقوي جهاز المناعة. أما الشاي الأخضر فهو غني جداً بمضادات الأكسدة الهامة التي تحمي الجهاز الهضمي من السرطان.

إنه لمن الضروري أيضاً لمن يحملون الفئة A أن يزيدوا إفرازات

الحوامض في معدتهم لأن نسبتها متدنية جداً. وثمة نبتات مثل الزنجبيل والبوقيصة الحقلية (غرغار) تزيد حموضة المعدة. في حين تتولى المهدئات النباتية كالبابونج وجذور الناردين مهمة إزالة الضغط النفسي.

إذاً، في المرة التالية التي تشعر فيها بالانهاك، حضّر لنفسك إبريقاً من النباتات والأعشاب المفيدة.

أعشاب وزهورات مفيدة جداً

ألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) - الزنجبيل - نبتة القديس يوحنا - الصبّر (الألوة) - الورد البرّي (ورد السياج) - البوقيصة الحقلية (غرغار) - الأرقطيون (رأس الحمامة) - الجنسنغ - - حشيشة البرك - البابونج - الشاي الأخضر - الناردين - الأخيناسيا - الزعرور - الحلبة - شوك الجمل (شوك مريم)

أعشاب وزهورات غير ضارة

عشب الطير (عين العصفور) - الجنجل (حشيشة الدينار) - النعناع الفلفلي - حشيشة السعال - الفرّاسيون - أوراق توت العليق - الطرخشقون (هندباء برية) - عرق السوس - قصعين (مريمية) - الزيزفون - الفشاغ - البيلسان (خمان) - التوت السنامكي (السّنا) - الجنطيانا - آذان الدب - كيس الراعي - البقدونس - النعناع السنبلي - البتولا البيضاء (شجرة القضبان) - أوراق الفريز - لحاء السنديان الأبيض - الصعتر - رعي الحمام (لويزة) - الأخيلية (أم ألف ورقة)

تجنبوا

النعناع البري - شوشة الذرة - الراوند - الفلفل الأحمر الحرّيف - النفل البنفسجي - الحمّاض

مشروبات متنوّعة

القهوة مشروب مفيد لأصحاب الفئة A . فهي تزيد حموضة المعدة وهي

تحتوي على الخمائر نفسها التي تتوافر في الصويا. للاستفادة من فوائد القهوة والشاي الأخضر معاً تناولوا مرة الشاي الأخضر وفي المرة التالية القهوة.

ينبغي أن يتفادى أصحاب هذه الفئة كل المشروبات الأخرى، فهي غير مناسبة لجهازهم الهضمي ولا تقوي جهازهم المناعي.

من المفترض طبعاً أن يشربوا الماء النقي قدر ما يشاؤون.

مشروبات مفيدة جداً

القهوة مع كافيين أو بدونه - الشاي الأخضر

تجنبوا

الكولا - المشروبات الغازية المخصصة للريجيم Diet - المشروبات الغازية الأخرى - الشاي الأسود مع كافيين أو بدونه

برنامج تنظيم الوجبات للفئة A

(*) النجمة تشير إلى أن الوصفة واردة لاحقاً

إن لوائح الطعام والوصفات التالية تعطيكم فكرة عن النظام الغذائي النموذجي المفيد للفئة A. وقد وضعتها «دينا خاضر» وهي إخصائية تحمل دبلوم دراسات عليا في التغذية. وقد استخدمت الحميات الخاصة بفئات الدم بنجاح مع مرضاها.

تتميز هذه اللوائح بكمية السعرات الحرارية المعتدلة وبالتوازن الغذائي الذي يؤمن حصول أيض فعّال لدى من هم من الفئة A. يستطيع الشخص الذي يتّبع هذا النظام أن يحافظ على وزنه وحتى أن يفقد بعض الوزن، إن هو تقيد بالاقتراحات التالية. إنما ثمة خيارات غذائية أخرى إذا كنتم تفضلّون طعاماً خفيفاً أكثر أو إذا كنتم تودّون تقليل السعرات الحرارية التي تستهلكونها، من دون الابتعاد عن اتباع حمية متوازنة وترضيكم (تجدون الخيارات الأخرى مقابل الطعام الذي يمكنكم استبداله به).

في بعض الأحيان، قد تجدون أحد المكوّنات الممنوعة عليكم تظهر في وصفة ما. إذا كان مقدار هذا المكوّن ضئيلاً (كرشّة بهار مثلاً)، يمكنكم استعماله، وفقاً لما تقتضيه حالتكم أو مدى التزامكم الكامل بشروط هذه الحمية. وفي ما عدا هذا، يتم اختيار اللوائح والوصفات المناسبة تماماً للفئة A.

بعد أن تعتادوا على النظام الغذائي الخاص بالفئة A، سوف تتمكنون من تحضير لوائح الطعام بأنفسكم وبسهولة، ومن تعديل أطباقكم المفضلة لكي تصبح منسجمة مع نظام الفئة A.

لائحة عادية	بدائل للتخلّص من الوزن الزائد
نموذج أول من الوجبات	
الفطور	
- كوب ماء مع عصير الليمون الحامض (عند النهوض)	- كورنفليكس مع حليب الصويا وثمار العنبية (الأوَيسة)
- حبوب الشوفان مع حليب الصويا المحلى بشراب القيقب أو الدبس	
- عصير الكريبفروت	
- قهوة أو زهورات	
الغداء	
- سلطة يونانية (خس مفروم، كرفس، زيتون أسود، خيار، جبنة فيتا ترش على الطبق، عصير الليمون الحامض والنعناع الطازج)	
- تفاحة	
- قطعة أو ربع رغيف من خبز القمح المنبّت	
- زهورات	
بعد الظهر	
- كعكتان من حبوب الأرز المنفوخة (rice cakes) مدهونتان بزبدة الفستق	- كعكتان من حبوب الأرز المنفوخة مدهونتان بالعسل
- خوختان	
- شاي أخضر أو ماء	
العشاء	
* معكرونة لازانيا بجبنة التوفو وصلصة الحبق والصنوبر المطحون	- جبنة التوفو مقلية مع اللوبياء الخضراء والكراث والبازلاء الخضراء بقرونها وحبوب ألفالفا (برسيم، باقية، فصّة) منبتة
- بروكولي	
- مثلجات باللبن (الزبادي)	
- قهوة أو زهورات	

لائحة عادية	بدائل للتخلّص من الوزن الزائد
نموذج ثانٍ من الوجبات	
الفطور	
- ماء مع عصير الليمون الحامض (عند النهوض)	- بيضة مسلوقة واحدة نصف كوب من اللبن الزبادي القليل الدسم مع حبوب التوت المقطعة
* عجة بجبنة التوفو	
- عصير الكريبفروت	
- قهوة أو زهورات	
الغداء	
- حساء الميزو	
- سلطة خضار خضراء	
- قطعة خبز جودار (ربع رغيف)	
- ماء أو زهورات	
بعد الظهر	
* كعك مصنوع بدبس الخرّوب أو لبن زبادي مع أحد أنواع الفواكه	* صلصة جبنة التوفو (غُموس) مع خضار نيئة
- زهورات	
العشاء	
* كرات من لحم ديك الحبش مع جبنة التوفو	
- فاصوليا زوكيني مطهوّة على البخار	
* لوبياء مسلاّت مسلوقة ومتبلّة	
- مثلجات مصنوعة باللبن الزبادي وقليلة الدسم	
- قهوة أو زهورات	

لائحة عادية	بدائل للتخلّص من الوزن الزائد
نموذج ثالث من الوجبات	
الفطور	
- ماء مع عصير الليمون الحامض (عند النهوض)	- حبوب الأرز المنفوخة مع حليب الصويا
* ميوزلي الجوز بشراب القيقب مع حليب الصويا	
- عصير الخوخ، الجزر أو الخضار	
- قهوة أو زهورات	
الغداء	
* حساء الفاصوليا السوداء سلطة خضار خضراء منوعة	- سمك سلمون بارد مع سلطة الخضار الخضراء المتبلة بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون
بعد الظهر	
* كاتو بثمار المشمش	- نصف كوب من اللبن الزبادي الكامل الدسم مع بضع نقاط من العسل
- قهوة أو زهورات	
العشاء	
* طبق سمك مشوي مع صلصة الطحينة والحامض	* سمك مشوي
* سلطة السبانخ	
- سلطة فواكه مع اللبن (الزبادي)	
- زهورات	

وصفات

لازانيا بالتوفو وصلصة الصنوبر والحبق

- 450غ من التوفو الطري، مهروسة مع ملعقتي طعام من زيت الزيتون
- كوب من جبنة الموتزاريلا القليلة الدسم أو من جبنة الريكوتا القليلة الدسم
- بيضة واحدة عضوية (بلدية) ـ اختياري
- كيلوغرام من السبانخ المفروم طازج أو مجلّد
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة أوريغانو (صعتر)
- 4 أكواب من صلصة الصنوبر والحبق (متوفرة جاهزة في الأسواق) ـ يمكنك استعمال كمية أقل من هذه
- 9 أكواب مسلوقة من اللازانيا المصنوعة من دقيق الأرز أو القمح
- كوب من الماء

اخلطوا التوفو والجبنة مع البيض والسبانخ والتوابل. اسكبوا في قعر صينية متوسطة الحجم كوباً من الصلصة ثم أضيفوا فوق الصلصة طبقة من اللازانيا ثم طبقة من الجبنة المخفوقة تليها طبقة من الصلصة، وهكذا دواليك حتى تنتهي المقادير كلها، على أن تكون الطبقة ما قبل الأخيرة من اللازانيا والأخيرة من الصلصة.

ادخلوا الصينية إلى فرن درجة حرارته 200، لمدة نصف ساعة أو 45 دقيقة أو حتى تنضج.

الكمية كافية لأربعة أو ستة أشخاص.

صلصة الصنوبر والحبق

- 4 فصوص من الثوم
- باقة حبق صغيرة
- 60غ من جبنة البارميزان المبشورة

- 2/1 كوب صغير من زيت الزيتون
- ملعقة طعام صنوبر مطحون

بسكويت بدبس الخروب

- 3/1 كوب من زيت الكانولا (أو زيت نباتي آخر)
- 2/1 كوب من شراب القيقب الصافي maple (متوفر في الأسواق)
- ملعقة صغيرة من الفانيليا الطبيعية (سائلة أو بودرة)
- بيضة واحدة عضوية (بلدية)
- كوب و4/3 من حبوب الشوفان أو طحين الأرز الأسمر
- ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 2/1 كوب من رقائق الخروب غير المحلاّة (تشبه رقائق الشوكولا)
- رشة من البهارات السبع ـ اختياري

ادهنوا ورقتين من الورق المخصّص للشيّ وحمّوا الفرن على درجة حرارة 250.

في وعاء للخلط، امزجوا الزيت وشراب القيقب والڤانيليا. اخفقوا البيضة وأضيفوها إلى الزيت والقيقب دون التوقف عن الخفق. ثم أضيفوا الطحين والبيكاربونات تدريجياً، لكي تحصلوا على عجينة متماسكة.

اغرزوا رقائق الخروب في العجينة، ثم استخدموا ملعقة صغيرة لتوزيع العجين على شكل أقراص كعك صغيرة، على ورق الشيّ. اخبزوا الأقراص لعشر دقائق أو ربع ساعة حتى تحمّر قليلاً. أخرجوها بعدئذٍ من الفرن ودعوها تبرد.

كمية المقادير هذه تعطيكم ما بين 3 دزينات ونصف وأربع دزينات.

صلصة التوفو (غُموس)

- كوب من جبنة التوفو المهروسة

- كوب من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم
- ملعقة طعام من زيت الزيتون
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتا طعام ثوم أخضر مفروم أو كوب من الكرّاث المقطع
- ثوم وملح للتتبيل

امزجوا التوفو واللبن وزيت الزيتون مع عصير الليمون الحامض واخفقوها كلها في الخفّاقة الكهربائية بأقصى سرعة. أضيفوا إلى المزيج الثوم الأخضر المقطع أو الكرّاث مع التحريك المستمر. ثم أضيفوا الثوم والملح للتتبيل. اسكبوا المزيج في وعاء واحفظوه في البرّاد.

إذا كان المزيج متماسكاً جداً بحيث لا يمكن خلطه بسهولة، أضيفوا بضع قطرات من الماء.

تقدم هذه الصلصة في كأس زجاجية مع صحن من الخضار الطازجة لكي تغمّس بها وتؤكل.

كمية المقادير تكفي لإعداد 3 أكواب من الصلصة.

عجة بالتوفو

- 450غ من التوفو المصفّى والمهروس
- 5 ـ 6 حبات فطر مروحي مقطعة إلى شرائح
- 225غ من الفجل الأبيض أو الأحمر المبشور
- ملعقة صغيرة من صلصة الصويا
- ملعقة طعام من البقدونس الطازج
- ملعقة صغيرة من دقيق الأرز الأسمر
- 4 بيضات عضوية (بلدية)، مخفوقة قليلاً
- ملعقة طعام من زيت الكانولا أو زيت الزيتون الصافي

اخلطوا المقادير كلها في وعاء الخفق، ما عدا الزيت. سخّنوا الزيت في مقلاة واسعة. اسكبوا نصف المزيج وغطّوا المقلاة. دعوا العجة على نار

هادئة لربع ساعة تقريباً حتى ينضج البيض. بعدئذٍ اسكبوا العجة في طبق وابقوها دافئة.

كرروا الطريقة ذاتها لطهو ما تبقى من الخليط.

الكمية كافية لثلاثة أو أربعة أشخاص.

كرات لحم الحبش والتوفو

- **450غ من لحم الحبش المطحون**
- **450غ من جبنة التوفو القاسية**
- **1/2 كوب من دقيق الكستناء**
- **كوب ونصف من دقيق القمح**
- **بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً**
- **ربع كوب من البقدونس الطازج المفروم**
- **ملعقتان صغيرتان من الملح البحري**
- **4 ملاعق طعام من الثوم المهروس**
- **بهارات وتوابل بحسب الذوق**

اخلطوا المقادير كلها جيداً وضعوها في البرّاد. ثم اصنعوا منها كرات صغيرة.

يمكنكم أن تقلّبوها في الزيت على النار حتى تتحمّر وتصبح هشّة أو أن تشووها في الفرن على درجة حرارة 250 تقريباً لمدة ساعة.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

سلطة اللوبياء الخضراء (المسلّات)

- **450غ من اللوبياء الخضراء المسلّات**
- **عصير ليمونة حامضة واحدة**
- **3 ملاعق طعام من زيت الزيتون**

- فصّان من الثوم مهروسان
- رشتان أو ثلاث من الملح

اغسلوا اللوبياء الخضراء الطازجة والندّية. انزعوا أطرافها المسننة والخيوط التي على جانبها.

قطّعوها إلى قطع صغيرة، واسلقوها في ماء وفير حتى تصبح طريّة. صفّوها ودعوها تبرد، ثم ضعوها في طبق السلطة.

تبّلوها كما تحبون بزيت الزيتون وعصير الحامض والثوم والملح.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

ميوزلي الجوز بشراب القيقب

- 4 أكواب من حبوب الشوفان المسحوقة
- كوب من نخالة الأرز
- كوب من السمسم
- نصف كوب توت برّي مجفّف
- نصف كوب كشمش مجفف
- كوب من الجوز المفروم
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ربع كوب من زيت الكانولا العضوي (أو أي زيت نباتي آخر مسموح به)
- 3/4 كوب من شراب القيقب maple

سخنوا الفرن مسبقاً على درجة حرارة 200 تقريباً.

في وعاء كبير للخفق، امزجوا الشوفان ونخالة الأرز والسمسم والفواكه المجفّفة، والجوز والفانيليا، ثم أضيفوا الزيت وحركوا المزيج حتى يصبح مندمجاً تماماً.

اسكبوا شراب القيقب فوق المزيج وحرّكوه حتى يترطب كله بشكل متجانس.

ينبغي أن يصبح المزيج سهل التفتت ودبقاً.

اسكبوا المزيج في صينية مدهونة بقليل من الزيت. واخبزوه مدة 90 دقيقة.

حركوا المزيج كل ربع ساعة لكي يتحمّص بشكل متجانس، وحتى يصبح لونه ذهبياً يميل إلى البني، ويجفّ تماماً.

دعوه يبرد تماماً واحفظوه في علبة محكمة الغطاء.

حساء الفاصوليا السوداء المكسيكية

- 450غ فاصوليا سوداء مكسيكية
- نصف غالون من الماء.
- 8 أكواب من مرق الخضار
- 50غ بصل أبيض مفروم
- 100غ بصل أخضر
- 100غ كرفس
- 50غ كرّاث مفروم
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 ملاعق صغيرة كمّون
- كوب من البقدونس المجفّف
- 4 ملاعق صغيرة ثوم
- باقة متوسطة من الطرخون (مفرومة)
- باقة متوسطة من الحبق (مفرومة)
- باقة متوسطة من الكرّاث الأندلسي

انقعوا الفاصوليا بالماء قبل ليلة من طهوها. صفّوها من الماء واغسلوها جيداً. أضيفوا إليها ثلاثة أرباع الغالون من الماء واتركوها تغلي.

عندما تنضج، ارموا ماء الغلي وأضيفوا مرق الخضار إلى الحبوب، واتركوها تغلي على نار هادئة.

قلّوا معاً البصل والكرفس والكرّاث والثوم في مقلاة. أضيفوا هذه المقادير بعدئذٍ إلى الفاصوليا وتابعوا طهوها.

اطحنوا هذه الطبخة وأعيدوها إلى الطنجرة لكي يصبح الحساء مخثراً. زيّنوا طبق الحساء بالكرّاث الأندلسي المفروم.

الكمية كافية لثمانية أشخاص.

كاتو المشمش

- **كوب وربع لبن (زبادي) خال من الدسم**
- **بيضة واحدة عضوية (بلدية)**
- **كوب من مربى المشمش (مطحون وليس فيه حبوب مشمش كاملة)**
- **كوبان من دقيق الأرز الأسمر**
- **ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة**
- **ملعقة صغيرة من البهارات السبع**
- **ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة**
- **ملعقة صغيرة وربع من بيكاربونات الصودا**
- **كوب من المشمش المجفّف المفروم**
- **كوب من الكشمش**

ادهنوا قالب الحلوى العميق بقليل من الزيت وسخّنوا الفرن على حرارة 200.

في وعاء عميق متوسط الحجم اخلطوا اللبن والبيضة والمربّى. أضيفوا كوباً من دقيق الأرز ونصف البهارات وبيكاربونات الصودا. اخفقوا المزيج حتى يصبح رطباً بشكل متجانس، ثم أضيفوا كوب دقيق الأرز المتبقي والبهارات.

يمكنكم أن تضيفوا بضع قطرات من الماء البارد أو حليب الصويا المنكّه بالفانيليا، إذا وجدتم أن العجين قاس أكثر من اللازم. اغرزوا حبوب المشمش المجفف والكشمش في العجين. اسكبوا العجينة في قالب الكاتو واخبزوها لمدة 40 إلى 45 دقيقة حتى تنضج. بعدئذٍ اخرجوا الكاتو من القالب ودعوه يبرد.

سمك مشوي بالطريقة العربية

- سمكة قاروس (ذئب البحر) أو أي سمك كبير مسموح به (وزنها 1350غ إلى 1800غ)
- ملح حسب الذوق
- ربع كوب من عصير الليمون الحامض
- ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- بصلتان كبيرتان، مفرومتان ومقليتان بزيت الزيتون
- كوبان أو كوبان ونصف من صلصة الطحينة (طراطور) (راجع الوصفة التالية)

اغسلوا السمكة وجفّفوها جيداً. رشّوا عليها الملح وعصير الليمون الحامض. دعوها منقوعة في الملح والحامض لنصف ساعة. صفّوها وادهنوها بالزيت وضعوها في صينية الشيّ.

يحمّى الفرن على درجة حرارة 250 وتشوى فيه السمكة لمدة نصف ساعة.

اخرجوا السمكة من الفرن وغطّوها بالبصل المحمّر وصلصة الطحينة ورشّوها بقليل من الملح.

أعيدوها إلى الفرن وتابعوا شيّها حتى تنغرز فيها الشوكة بسهولة (من 30 إلى 40 دقيقة).

قدموا السمكة في طبق كبير مزيّنة بالبقدونس المفروم وشرائح الليمون الحامض.

الكمية كافية لستة أو ثمانية أشخاص.

صلصة الطحينة

- كوب من الطحينة الطبيعية
- عصير 3 ليمونات حامض
- فصّان مسحوقان من الثوم

- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع كوب من البقدونس العضوي (البلدي) الطازج أو المجفف مفروم فرماً ناعماً

امزجوا في وعاء عميق، الطحينة وعصير الليمون الحامض والثوم والملح والبقدونس.

أضيفوا ما يكفي من الماء لتحضير صلصة كثيفة.

المقادير كافية لتحضير كوبين من الصلصة.

سمك مشوي

- سمكة دلفين أبيض كبيرة (أو أي نوع آخر مسموح به) ـ (950 إلى 1350غ)
- عصير الليمون الحامض والملح بحسب الذوق
- ربع كوب من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف المطحون (اختياري)
- ملعقة صغيرة من البهار (اختياري)
- ملعقة صغيرة من الكمّون (اختياري)

اغسلوا السمكة ورشّوها بالملح وعصير الليمون الحامض.

أضيفوا البهارات إذا رغبتم باستعمالها. اتركوا السمكة منقوعة في هذا المزيج لمدة نصف ساعة. صفّوها بعدئذٍ وادهنوها بالزيت وضعوها في صينية الشيّ. ولتفادي جفاف السمكة، غلّفوها بورق الشيّ بعد دهنه بقليل من الزيت.

اشووا السمكة على حرارة 200 درجة ، في فرن تمت تحميته. اتركوا السمكة في الفرن من 30 إلى 40 دقيقة أو حتى تصبح ناضجة ويمكن غرز الشوكة فيها بسهولة.

الكمية كافية لأربعة أو خمسة أشخاص.

حشوة السمك المشوي (اختياري)

- ثلث كوب من اللوز المقطّع أو الصنوبر
- ملعقتا طعام من زيت الزيتون
- كوب من البقدونس المفروم
- 3 فصوص ثوم مهروسة
- ملح، بهار، وسبع بهارات بحسب الذوق

قلّوا الصنوبر أو اللوز في الزيت حتى تحمر قليلاً. أضيفوا البقدونس والبهارات وقلّوا المزيج دقيقة واحدة. احشوا السمكة النيئة بهذا المزيج ثم ادخلوها الفرن.

الكمية تكفي لأربعة أو خمسة أشخاص.

سلطة السبانخ

- باقتان من السبانخ الطازجة
- باقة من الكرّاث الأندلسي المفروم
- عصير ليمونة حامضة
- ربع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وبهار بحسب الذوق (اختياري)

اغسلوا السبانخ جيداً. صفّوها وقطّعوها. رشّوا عليها الملح. وبعد دقائق قليلة اعصروها للتخلّص من الماء الزائد. أضيفوا إليها الكرّاث الأندلسي وعصير الليمون الحامض، والزيت والملح والبهار. قدموا هذه السلطة فور الانتهاء من تحضيرها.

الكمية كافية لستة أشخاص.

المكمّلات الغذائية التي يُنصح بها لفئة الدم A

تضطلع المكملات الغذائية بدور هام، سواء أكانت ڤيتامينات أو معادن أو

أعشاب. فهي تؤمن للجسم العناصر الغذائية التي تنقصه أو يفتقر إليها نظامه الغذائي؛ إضافة إلى أن هذه المكملات تزوّد الجسم بحماية إضافية من الأمراض حيثما يحتاج إلى حماية.

إن المكمّلات الغذائية ضرورية للفئة A لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية:

- تقوية جهاز المناعة.
- تزويد الجسم بمضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض السرطانية.
- الوقاية من العدوى على أنواعها.
- تقوية القلب.

إن التوصيات التالية تركّز على المكملات الغذائية التي تساعد على تحقيق الأهداف المذكورة أعلاه، وتحذّر من تلك التي تتعارض مع المكملات المفيدة كما تحذّر من تلك الخطرة على صحة الفئة A.

أما إذا كنت من الفئة A وتعاني من مرض في القلب، فعليك أن تطلب من طبيبك أن يصف لك جرعة بسيطة من النياسين B3 (niacin)، لأن النياسين يخفّض نسبة الكولسترول في الدم.

المكمّلات الغذائية المفيدة

الفيتامين B

ينبغي أن يتنبه الأشخاص الذين يحملون الفئة A إلى النقص الحاد في الفيتامين B12 الذي يمكن أن يعانوا منه. فالنظام الغذائي الخاص بالفئة A يفتقر إلى هذا العنصر الغذائي، الذي يتوافر في البروتينات الحيوانية. ويصعب على هذه الفئة أيضاً امتصاص الفيتامين B12 الذي يتناولونه لأن معدة الفئة A ينقصها «العامل الجوهري». والعامل الجوهري هو مادة ينتجها غشاء المعدة تساعد على امتصاص الفيتامين B12 وانتقاله إلى الدم.

يسبّب النقص الحاد في الفيتامين B12 - لدى المتقدمين في السن من الفئة

A ـ عنه الشيخوخة (الخرف) واضطرابات عصبية أخرى.

يحتوي النظام الغذائي الخاص بالفئة A نسبة كافية في فيتامينات الفئة B الأخرى. لكن إن كنت من الفئة A وتعاني من فقر الدم ربما تحتاج لأخذ مكمّل غذائي على شكل حبوب من حامض الفوليك (Folid Acid).

مأكولات غنية بالفيتامين B مفيدة للفئة A

الحبوب الكاملة (غنية بالنياسين B3)

صلصة الصويا (غنية بالفيتامين B12)

الميزو (غنية بالفيتامين B12)

تامبيه (غنية بالفيتامين B12)

السمك - البيض

الفيتامين C

من المفيد جداً لأصحاب الفئة A أن يأخذوا جرعات إضافية من الفيتامين C، لا سيما أنهم معرّضون أكثر من سائر الفئات للإصابة بمرض سرطان المعدة بسبب معدّل الحموضة المنخفض في معدتهم. مثال على ذلك، نذكر مادة النيتريت Nitrite المتولّدة عن تدخين اللحوم ومعالجتها بالمواد الحافظة والمنكّهة. يعتبر النيتريت مشكلة بالنسبة لمن يحملون الفئة A بخاصة، لأن قدرته على التسبُّب بمرض السرطان تكون مضاعفة لدى الأشخاص الذي تنخفض لديهم معدلات حموضة المعدة. في هذا الإطار، من المعروف عن الفيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة، أنه يمنع هذا التفاعل. إنما ينبغي طبعاً أن تتجنبوا تناول اللحوم المدّخنة والمصنعة إذا كنتم من الفئة A.

لكن لا تظنّوا أن عليكم تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين. فقد اكتشفت أن من ينتمي إلى الفئة A لا تناسبه الجرعات العالية من الفيتامين C (1000 ملغ وما فوق) لأنها تؤذي معدته.

تناولوا خلال النهار من 3 إلى 4 حبوب فيتامينC، بعيار 250 ملغ. إن

هذا المقدار لا ينبغي أن يتسبب لكم بأية متاعب في المعدة، على أن يكون مصدر هذا الفيتامين هو ثمر الورد البرّي (ورد السياج).

مأكولات غنية بالفيتامين C مفيدة للفئة A

التوت على أنواعه - الكرز - الكريبفروت - الليمون الحامض - الأناناس - البروكولي

الفيتامين E

ثمة أدلة تشير إلى أن الفيتامين E يقي من السرطان وأمراض القلب على حدّ سواء، وهما مرضان تتعرض للإصابة بهما الفئة A أكثر من الفئات الأخرى. يمكنكم إذا أردتم ذلك أن تأخذوا جرعة إضافية من هذا الفيتامين، لكن لا تتخطّوا 400 وحدة دولية.

مأكولات غنية بالفيتامين E مفيدة للفئة A

الزيوت النباتية - الحبوب الكاملة - الفول السوداني (الفستق) - الخضار الورقية الخضراء

الكالسيوم

يضم النظام الغذائي الخاص بالفئة A بعض المنتجات المصنوعة من الحليب. لذلك فإن تناول جرعات إضافية من الكالسيوم ليس ملحّاً في هذه الفئة كما في الفئة O.

من ناحية أخرى، يستحسن أن تأخذوا جرعة من الكالسيوم تتراوح ما بين 300 و 600 ملغ، ابتداء من سن الأربعين وما فوق.

وقد ثبت لي استناداً إلى تجربتي أن بعض أنواع الكالسيوم مفيدة أكثر من غيرها للفئة A .

أما أسوأ مصادر الكالسيوم للفئة A فهو الجاهز والمتوفّر أكثر من غيره؛ وهو كاربونات الكالسيوم (الذي غالباً ما نجده في الأدوية المضادة للحرقة).

فهذا النوع من الكالسيوم يحتاج إلى نسبة عالية من الحموضة في المعدة حتى يتمّ امتصاصه.

عموماً، يستطيع أصحاب الفئة A أن يأخذوا الكالسيوم غلوكونات Calcium Gluconate؛ ويفيدهم أكثر الكالسيوم السيترات Calcium Citrate والأفضل لهم على الإطلاق هو الكالسيوم لاكتات Calcium Lactate.

مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفئة A

اللبن (الزبادي) - سمك السلمون المعلّب بحسكه - حليب الصويا - سمك السردين بحسكه - البيض - البروكولي - حليب الماعز - السبانخ

الحديد

ينقص الحديد في النظام الغذائي الخاص بالفئة A؛ فالحديد أكثر وفرة في اللحوم الحمراء. لذا يجدر بالمرأة التي تحمل الفئة A أن توفّر لنفسها احتياطياً كافياً من الحديد.

يستحسن أن تلجأ إلى الطبيب ليحدد لك جرعة الحديد المناسبة إذا كنت تعاني من نقص في الحديد. فبهذا الشكل يمكن رصد تحسّن معدلات الحديد في جسمك بواسطة تحاليل الدم.

ننصحك عموماً بأن تأخذ أقل جرعة ممكنة وألا تطول الفترة التي تأخذ فيها هذا المعدن. حاول أيضاً تجنّب مستحضرات الحديد الخام كسلفات الحديد، الذي يمكنه أن يهيّج معدتك.

تستطيع عوضاً عن ذلك أن تأخذ مكّملات أخفّ على المعدة مثل سيترات الحديد أو دبس السكر (عسل أسود).

وثمة مستحضر يحمل اسم Foladix، هو عبارة عن حديد سائل وأعشاب، متوفّر في معظم متاجر الغذاء الصحي. ونحن نشير إليه لأن الفئة A تمتص هذه التركيبة بسهولة وفعالية كبيرتين.

مأكولات غنيّة بالحديد مفيدة للفئةA

الحبوب الكاملة - الفاصوليا - التين - دبس السكر (عسل أسود)

الزنك (باحتراس)

تبيّن لي أن جرعة ضئيلة من الزنك (لا تزيد عن 3 ملغ يومياً)، يكون لها تأثير إيجابي جداً في وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية، وبخاصة التهابات الأذن. لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدّين. ففي حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة، تؤدي الجرعات الكبيرة الممتدّة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن الأخرى. لذلك توخّوا الحذر حين تأخذون الزنك!.

لا يخضع هذا المكمّل لأي قوانين تنظّم استخدامه، وهو متوفر في الأسواق كلها. لكن يجدر بكم أن تستشيروا الطبيب قبل أن تأخذوا جرعات إضافية من الزنك.

مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفئة A

البيض - البقول (حمص، فول...)

السيلينيوم (باحتراس)

يعمل السيلينيوم كأحد عناصر الدفاع عن الجسم المضادة للأكسدة، وهو قد يكون مفيداً في الوقاية من السرطان الذي تمتلك الفئة A استعداداً للإصابة به.

لكن يستحسن أن تستشيروا الطبيب قبل تناول جرعات إضافية من السيلينيوم من تلقاء أنفسكم. إذ تجدر الإشارة إلى عدد من حالات التسمم بالسيلينيوم جرّاء أخذ جرعات مفرطة منه.

الكروم (باحتراس)

يملك الأشخاص الذين ينتمون إلى فئة الدم A استعداداً للإصابة بمرض

السكري، بخاصة إذا اقترن باستعداد وراثي. ولهذا السبب بالذات، لا بد أن يهتموا بمعدن الكروم، الذي يزيد جهوزية العامل الذي يسمح باستخدام الغلوكوز (السكر) في الجسم، وبالتالي يزيد فعالية هرمون الأنسولين. لكننا لا نعرف إلا القليل عن تأثير الجرعات الإضافية من الكروم على المدى الطويل.

وأنا شخصياً لا أنصحكم باستخدامه ما لم تكونوا قد أصبتم بمرض السكري. فأصحاب الفئة A يستطيعون تجنّب الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته عبر اتّباع الحمية الغذائية الخاصة بفئة دمهم.

الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة A

الزعرور البري (Cratagus oxyacantha)

الزعرور البرّي منشط ممتاز للقلب والشرايين. ولا بد لأصحاب الفئة A أن يضيفوه إلى نظامهم الغذائي، إذا كانوا يعانون من مرض في القلب أو إذا كان لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب.

إن هذا المركّب الكيميائي النباتي الذي يتميزّ بقدرة وقائية كبيرة من أمراض القلب، موجود في شجرة الزعرور، وله تأثيرات إيجابية مدهشة على جهاز القلب والشرايين. يزيد الزعرور البرّي ليونة الشرايين ويقوّي القلب. وهو يخفّض أيضاً ضغط الدم، ويذيب بلطف الدهون المتراكمة داخل الشرايين.

في ألمانيا، حصل الزعرور البرّي على براءة استخدامه كعقار صيدلي أي كدواء، إلا أن خصائصه المفيدة ما زالت مجهولة في بلدان أخرى.

تتوفّر منه لدى المعالجين بالطب الطبيعي وفي محلاّت الغذاء الصحي وفي الصيدليات مستحضرات على شكل مستخلصات وصبغات.

لكني لا أستطيع أن أبالغ في امتداح هذه النبتة. فإذا عاد القرار لي، لاستخدمت مستخلصات الزعرور كمادة مقوية لحبوب الفطور (كورنفليكس)، تماماً كالفيتامينات، علماً أن الدراسات الصادرة عن الحكومة الألمانية، أشارت إلى خلوّ الزعرور البرّي من أي تأثيرات جانبية مضرّة.

أعشاب لتقوية المناعة

يميل جهاز المناعة الخاص بالفئة A إلى التساهل مع أنواع العدوى المرتبطة بالمناعة. لكن ثمة نباتات وأعشاب تقوي جهاز المناعة بلطف، منها الإخيناسيا الحمراء (echinacea purpurea) التي تقي من الزكام والأنفلونزا ويمكن أن تساعد على دعم جهاز الرقابة المناعي الذي يرصد الأورام الخبيثة السرطانية. والأشخاص الذين يتناولون الأخيناسيا بشكل سائل أو حبوب ليسوا قليلين، فهذه النبتة متوفرّة بكثرة.

في الإطار نفسه، تؤخذ العشبة الصينية هوانغكي (Huangki) كمنشط لجهاز المناعة؛ إنما يصعب العثور على هذه النبتة. أما العناصر الفعّالة في كلتي النبتتين فهي السكريات التي تعمل كمسبب للانقسام الخليوي فتؤدي إلى تكاثر خلايا الدم البيضاء التي تعمل للدفاع عن الجهاز المناعي.

الأعشاب المهدئة

يستطيع أصحاب الفئة A أن يأخذوا مهدّئات نباتية، مثل البابونج وجذور الناردين، لمحاربة الضغط النفسي. يتوفّر هذان الصنفان على شكل أعشاب وينبغي تناولهما غالباً.

يتميز الناردين برائحة حادة قليلاً، سرعان ما تعجبكم حين تعتادون عليها. وثمة شائعة تسري في المتاجر التي تبيع المنتجات الغذائية الصحية، مفادها أن الناردين هو الڤاليوم الطبيعي (ديازيبام)؛ ومعلوم أن الڤاليوم مهدىء للأعصاب لا يصرف إلا بناء على وصفة طبيب. لكن هذه الشائعة ليس لها أساس من الصحة.

فقد أطلق اسم ناردين Valerian على هذه النبتة، تيمناً بامبراطور روماني جعله حظّه التعيس يقع أسيراً للفرس في إحدى معاركه معهم. قُتل الامبراطور Valerian = ناردين وَحُشِيَ بالقش وصبغ باللون الأحمر وعرض في أحد المعارض الفارسية. وهو فعلاً محظوظ لأن اسمه أطلق على أي شيء حتى لو كان نبتة.

كويرستين Quercetin

الكويرستين أحد البيوفلافونويدات bioflavonoid التي نجدها بكثرة في الخضار وبخاصة البصل الأصفر. تتوافر مكمّلات الكويرستين في المتاجر التي تبيع الغذاء الصحي، على شكل كبسولات عيار 100 و150 ملغ. تعتبر مادة الكويرستين مضاداً قوياً للأكسدة، أكثر فعالية من الفيتامين E بمئات أضعاف المرّات. وهي ضرورية جداً في الخطة المضادة للسرطان الخاصة بفئة الدم A.

شوك مريم ـ شوك الجمل (silybum marianum)

إن شوك مريم (milk thistle) مضاد فعّال للأكسدة تماماً كالكويرستين؛ إلا أنه يزيد عن الكويرستين بميزة خاصة، وهي أنه يبلغ معدلات مركّزة عالية جداً في الكبد ومجاري الصفراء (المرارة). من الممكن أن يعاني من يحمل الفئة A من اضطرابات في الكبد والمرارة. فإذا كان أحد أفراد عائلتك يعاني من متاعب في الكبد أو البنكرياس أو المثانة، فينبغي أن تفكّر بأخذ مكمل غذائي من شوك مريم (شوك الجمل) المتوافر في محلاّت الغذاء الصحي. أما مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي فعليهم أخذ مكمل غذائي من شوك مريم (شوك الجمل) لحماية كبدهم من الأذى.

بروملين (أنزيم الأناناس)

إذا كنت من الفئة A وتعاني من انتفاخ في البطن أو أي أعراض أخرى من أعراض عدم امتصاص الجسم للبروتين، فعليك أن تأخذ مكمّلاً غذائياً من البروملين.

يمتلك هذا الأنزيم قدرة معتدلة على تفكيك البروتينات الغذائية، مما يساعد جهاز الفئة A الهضمي على امتصاص البروتين بشكل أفضل.

البكتيريا المفيدة للمعدة

لعلك تجد التحوّل إلى نظام غذائي نباتي أمراً صعباً ويتسبب لك بغازات

معوية أو نفخة، إذا كنت تطبّق النظام الغذائي الخاص بالفئة A منذ وقت قصير. باستطاعة المحفّزات الحيوية التي تؤمّن البكتيريا المفيدة للمعدة أن تعالج ذلك التأثير.

ابتاعوا حبوب البكتيريا المفيدة للمعدة الغنيّة «بعامل bifidus»، لأن هذا النوع من البكتيريا هو الأكثر ملاءمة لجسم الفئة A.

تجنبوا

الفيتامين A ـ بيتّا كاروتين

لطالما تفادى والدي إعطاء مرضاه مادة البيتاكاروتين إذا كانوا من الفئة A قائلاً إن هذا الفيتامين يؤدي إلى تهيّج في الشرايين.

شككت بملاحظاته لأنها لم توثّق يوماً. بل على العكس، تشير الأدلة إلى أن البيتاكاروتين يستطيع أن يقي من مرض شرايين القلب. إنما صدرت مؤخراً دراسات تدّعي أن البيتاكاروتين حين يؤخذ بمعدلات عالية يستطيع أن يعمل كمادة مؤكسدة تسرّع تلف الأنسجة عوض أن توقفه.

ربما كانت ملاحظة والدي في محلّها، على الأقل في ما يتعلق بالفئة A. وإذا كان الأمر كذلك، ربما يرغب من يحمل الفئة A بأن يمتنع عن تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على البيتاكاروتين، ويكتفي عوضاً عنها بأكل الخضار والفواكه التي تحتوي على الكاروتينيديات Carotenoids.

لكن ثمة استثناء واحداً: مع تقدمنا في السن، تضعف قدرتنا على امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون. لهذا السبب بالذات قد يحتاج الكبار في السن من الفئة A إلى أخذ مكمل غذائي من الفيتامين A بكمية ضئيلة (10,000 وحدة دولية يومياً). وذلك للمساعدة على محاربة آثار التقدم في السن التي تلحق بجهاز مناعتهم.

مأكولات غنية بالكاروتين مفيدة للفئة A

البيض - السبانخ - القرع الأصفر - البروكولي (قنبيط أخضر) - الجزر

الضغط النفسي لدى الفئة A والتمارين الرياضية المناسبة لهذه الفئة

إن القدرة على التخلّص من آثار الضغط النفسي السلبية تجري في دمك. ونذكر بما ورد في الفصل الثالث، بأن الضغط النفسي ليس في حد ذاته مشكلة؛ أما المشكلة فتكمن في طريقة مواجهتك لهذا الضغط.

يتفاعل أصحاب الفئة A مع المرحلة الأولى من الضغط النفسي بطريقة فكرية؛ علماً أن هذه المرحلة هي مرحلة إطلاق الإنذار.

في هذه المرحلة تفرغ الحويصلات المملوءة بالأدرينالين محتواها في الدماغ، مسببة الشعور بالقلق الشديد، وسرعة الغضب والنشاط الجسدي المفرط. وكلما اخترقت علامات الضغط النفسي جهاز الفئة A المناعي كلما راحت هذه الفئة تضعف. عندئذٍ تؤدي سرعة عطب الجهاز العصبي إلى إضعاف الأجسام الضدية المناعية الضعيفة أصلاً، إضعافاً تدريجياً. وهكذا يصبح الجسم أضعف من أن يحارب الفيروسات والبكتيريا التي تتربّص به كالتمساح الذي يتعقّب فريسة مجروحة.

لكن بإمكان أصحاب الفئة A أن يستفيدوا كثيراً إذا اعتمدوا تقنيات مهدئة للأعصاب، من شأنها معالجة الضغط النفسي السلبي، مثل اليوغا أو التأمل. إن الفئة A لا تحتمل المواجهة المستمرة مع العوامل المسببة للضغط النفسي، وهي تحتاج التفكير العملي وممارسة فنون الاسترخاء والهدوء كوسيلة مهدئة للأعصاب.

في حال لم يفعل أصحاب الفئة A أي شيء لتخطّي حالتهم المتوترة في الأصل، يمكن أن ينتج عن الضغط النفسي الذي يتعرضون له أمراض في القلب وأنواع مختلفة من السرطان. إلا أن التمارين التي تمنحهم الهدوء وتساعدهم على التركيز تخرجهم من قبضة الضغط النفسي المحكمة.

نقترح على أصحاب الفئة A أن يمارسوا رياضة تاي تشي شوان، وهي الملاكمة الصينية الطقسية البطيئة. ويمكنهم أيضاً ممارسة الهاثايوغا (اليوغا)، وهي رياضة التمطط الهندية التي مازالت رائجة منذ العصور القديمة. هاتان الرياضتان تجعلان من ينتمي إلى الفئة A يسترخي وتساعدانه على التركيز.

أما أفضل أنواع الرياضات للفئة A فهي تلك التي تنشّط دون أن ترهق مثل السير على القدمين والسباحة وركوب الدرّاجة الهوائية. وعندما أنصحكم بممارسة التمارين المهدئة لا أقصد بذلك أنه يمنع عليكم ممارسة رياضة تجعلكم تتصببون عرقاً؛ إنما المقصود أن الرياضة الفضلى لكم هي تلك التي تجعلكم تنسجمون بها جسدياً وفكرياً.

إذا مارستم رياضات عنيفة فيها منافسة فهي سترهق طاقتكم العصبية وتجعل أعصابكم تتوتّر من جديد وتدع جهازكم المناعي مفتوحاً أمام الأمراض.

في ما يلي أنواع من الرياضة التي ينصح أصحاب الفئة A بممارستها. ينبغي أن تراعوا مدة التمارين لكي تتمكنوا من التخلّص كما يجب من التوتر، وكي تجدّدوا نشاطكم وطاقتكم عليكم ممارسة إحدى تلك الرياضات أو أكثر ثلاث أو أربع مرّات في الأسبوع.

التمرين	مدّته	أسبوعياً
تاي تشي	30 ـ 45 دقيقة	3 ـ 5
هاثا يوغا	30 دقيقة	3 ـ 5
فنون قتالية	60 دقيقة	2 ـ 3
غولف	60 دقيقة	2 ـ 3
مشي سريع	20 ـ 40 دقيقة	2 ـ 3
سباحة	30 دقيقة	3 ـ 4
رقص	30 ـ 45 دقيقة	2 ـ 3
أيروبيك (غير عنيف)	30 ـ 45 دقيقة	2 ـ 3
تمطّط (Stretching)	15 دقيقة	3 ـ 5

إرشادات رياضية للفئة A

تساعد رياضة تاي تشي شوان أو تاي تشي على اكتساب ليونة في الحركات البدنية. إن حركات هذه الرياضة البطيئة والرشيقة الأنيقة تشبه حركات الملاكمة السريعة والركلات والصدات والمبارزة بالسيف إنما بشكلها البطيء. تمارس رياضة تاي تشي في الصين يومياً، إذ يجتمع عدد من الأشخاص في الساحات العامة ويؤدون حركاتها بشكل جماعي متناغم. إن رياضة التاي تشي يمكن أن تكون فعّالة جداً للاسترخاء، على أنها تتطلب تمرّساً في التركيز والصبر.

اليوغا مفيدة أيضاً لكي يحارب أصحاب الفئة A الضغط النفسي. إنها تجمع ما بين الاستقامة الداخلية والسيطرة على التنفس والوضعية الخاصة التي تسمح بأن يركّز المرء تركيزاً كاملاً وينصرف كلياً عن الهموم الدنيوية. «هاثا يوغا» هي اليوغا الأكثر شيوعاً في الغرب.

يمكنكم أن تمارسوا رياضة اليوغا بانتظام وبشكل يتماشى وطريقة عيشكم شرط أن تتعلّموا بعض وضعيات اليوغا الأساسية. كثر هم الأشخاص ممن ينتمون إلى الفئة A الذين أخبروني أنهم منذ بدأوا ممارسة اليوغا للاسترخاء ما عادوا يغادرون منازلهم إلا بعد أن يقوموا بجلسة اليوغا.

تجدر الإشارة إلى أن بعض مرضاي أعربوا عن قلقهم من أن تتعارض اليوغا مع معتقداتهم الدينية. وهم يخشون أن تعني ممارسة اليوغا اعتناقهم المعتقدات الروحانية لدول الشرق الأقصى. ورداً على هذا القلق أقول لهم دائماً: «هل أكل الطعام الأيطالي يجعلكم إيطاليين؟». إن التأمل واليوغا يمكن أن يتكيّفا بالشكل الذي تريدونه. تأملوا إذاً بالموضوعات أو القضايا التي تعنيكم وتهمكم. أما وضعيات اليوغا فلا لوناً مميّزاً لها، إنها مجرد حركات بدنية قديمة العهد متجددة وقد أثبتت فعاليتها على مدى العصور.

تقنيات بسيطة للاسترخاء عن طريق اليوغا

تبدأ اليوغا بالاسترخاء وتنتهي به. أثناء ممارستها نقبض عضلاتنا باستمرار

لكننا نادراً ما نتنبّه إلى أننا نتحرر هكذا من الضغوطات ونسترخي. فبإمكاننا أن نشعر براحة أكبر ونتمتع بصحة فضلى إذا تخلّصنا بانتظام من التوتّر الذي تخلّفه الضغوطات النفسية وهموم الحياة في عضلات أجسامنا.

الوضعية الفضلى للاسترخاء هي الاستلقاء على ظهرك. رتّب يديك وساقيك بشكل يجعل وضعية الوركين والكتفين والظهر مريحة. إن الهدف من الاسترخاء العميق هو جعل الجسد والفكر يسترسلان في سكون مهدىء، تماماً كما تهدأ مياه بركة هائجة رويداً رويداً حتى تصبح ساكنة تماماً.

إبدأ بالتنفس من البطن، مثل الطفل الذي عندما يتنفس ينتفخ بطنه ويهبط وليس صدره. فعندما نكبر يعتاد العديد منّا بلا وعي منه على التنفس من الصدر تنفّساً محدوداً. وهذا النوع من التنفّس غير طبيعي وغير مفيد أيضاً. وأحد أهداف اليوغا هو أن تجعلك تعي المركز الحقيقي للتنفس.

راقب تنفسك؟ هل تتنفس بسرعة؟ هل أنفاسك سطحية غير عميقة؟ هل هي غير منتظمة أو هل تميل إلى حبس أنفاسك؟.

دع أنفاسك تستعيد وضعها الطبيعي، أي أن تكون كاملة عميقة منتظمة لا انقطاع فيها. حاول أن تعزل عضلات التنفّس السفلى وحدها، أن تتنفس من دون أن تحرك صدرك. لكن تذكّر أن تمارين التنفّس ينبغي أن تتم بلطف ومن دون مجهود. ضع إحدى يديك على سرّتك واستشعر حركة التنفّس ثم أرخِ كتفيك.

إبدأ التمرين بزفرة تفرغ كل الهواء الذي في صدرك. وعندما تأخذ نفساً (شهيقاً) افترض أن كتاباً كبيراً وثقيل الوزن موضوع على بطنك، وأنك تحاول أن ترفع ذلك الكتاب الوهمي إلى السقف بواسطة الشهيق.

بعد الشهيق، ازفر الهواء وكأنك تدع وزن الكتاب الوهمي يضغط على بطنك ليساعدك على إفراغ كل الهواء الذي في صدرك.

إزفر الهواء أكثر مما تفعل عادة وكأنك تعصر رئتيك عصراً. إن تمرين اليوغا هذا بمثابة حركة تمطيط للحجاب الحاجز، تساعد على التخلّص من التوتر والشدّ في هذا العضل بالذات. استخدم عضلات بطنك لتساعدك في هذه الحركة. وعندما تأخذ نفساً ليكن عميقاً جداً وكأنك ترفع وزناً وهمياً نحو السقف. حاول أن تتعاون عضلة الحجاب الحاجز وعضلات البطن وحدها على هذا التمرين واعزلها كلّياً عن عضلات الصدر والأضلاع لكي تتنفس فقط من البطن.

حاول أن تدخل تمارين الاسترخاء والهدوء إلى برنامجك الأسبوعي حتى لو كنت تمارس رياضة الأيروبيك (الرياضة الإيقاعية) مرّات عدّة في الأسبوع. فتمارين الاسترخاء تساعدك على التخلص من آثار الضغط النفسي التي تؤذي الفئةA.

كلمة أخيرة: شخصية الفئة A

تأقلمت فئة الدم A في الأصل للتعامل مع مجموعات سكّانية كثيفة ونمط حياة أكثر ميلاً إلى عدم الحركة لكن أكثر تمدّناً أيضاً. هكذا ظهرت خصائص نفسية معينة لدى أشخاص مجبرين على تحمل مطالب مجتمع مزدحم.

في خضمّ هذا الواقع، يفترض بالإنسان أن يمتلك ميزّات كثيرة لكن أهمها هو التعاون. اضطر القدماء الذين يحملون فئة الدم A إلى التعامل مع أفراد المجتمع الآخرين بتهذيب ولياقة واقتدّوا بالقوانين وأظهروا قدرة على التحكم بانفعالاتهم إذ يستحيل إقامة أي مجتمع إذا لم يحترم أفراده الآخرين وممتلكاتهم. ولا ينجح الانعزاليون في تحقيق أي شيء في المجتمع. ولو لم تتطوّر خصائص الفئة O لتتماشى والمجتمع الزراعي لكانت الفوضى دبّت فيه ولقُضي في النهاية على البشرية. ومرّة أخرى يعود الفضل في استمرار الإنسانية إلى أجدادنا الذين كانوا من الفئة A.

كان على أصحاب الفئة A القدامى أن يتحلّوا بالذكاء والحس المرهف والعاطفة الجياشة والحنكة الضرورية لمواجهة ظروف حياة أكثر تعقيداً من ذي قبل. لكن تلك الحسنات كلها انحصرت داخل نطاق معين وربما لهذا السبب بالذات ما زال أصحاب الفئة A يمتلكون حتى اليوم نفسية كثيرة التعقيدات.

يخفي هؤلاء قلقهم وضيقهم الشديد لأن هذا ما يفعله المرء عندما يحاول أن ينسجم مع الآخرين. إنما توخّوا الحذر عندما ينفجر صاحب هذه الفئة! أما علاج هذ الضغط النفسي الداخلي الكبير فهو، كما ذكرنا سابقاً، تمارين اليوغا والتاي تشي المهدئة التي تساعد على التأمل والاسترخاء.

يبدو أن من ينتمي إلى الفئة A لا تناسبه المراكز القيادية التي يبرع في تنفيذ مهامها أصحاب الفئة O. فهذه المراكز تخضعه لضغوطات شديدة ـ لا

أعني أنه ليس باستطاعة أصحاب الفئة A أن يكونوا قادة. إنما أعني أنهم يرفضون غرائزياً مفهوم القيادة الحديث القائم على مبدأ شريعة الغاب. وعندما يصل أحد المنتمين إلى الفئة A إلى مناصب قيادية غالباً ما يسير بخطى حثيثة إلى خرابه.

كان ليندون ب. جونسون وريتشارد نيكسون وجيمي كارتر، وكلهم رؤساء للولايات المتحدة الأميركية، ينتمون إلى الفئة A. ورغم أن هؤلاء أدّوا مهامهم ببراعة وشغف، فقد ارتكبوا جميعهم أخطاء فادحة. فعندما كان الضغط يشتدّ عليهم كانوا يصابون بضيق شديد وجنون الارتياب ويأخذون كل ما يحصل وما يقال من حولهم على محمل شخصي. وفي نهاية المطاف، أجبرتهم ردّات الفعل هذه الخاصة بالفئة A على التخلي عن سدّة الرئاسة.

لعلّ أدولف هتلر أهم مشاهير الفئة A. وربما يربط معظم الناس هذه الشخصية بالتسلّط المطلق والثقة بالذات إلى حد العنف اللذين يتميّز بهما من ينتمي إلى الفئة O. إلا أن صفة هتلر الطاغية على كل صفاته الأخرى كانت طبعه الحسّاس بشكل مفرط الذي دفعه في النهاية إلى الجنون. كان هتلر شخصاً غير سوي، وهوسه بمجتمع منظّم على أساس الخصائص الجينية الوراثية كان ثمرة شخصية مشوّهة تنتمي إلى الفئة A وتمتلك رؤيا مرعبة أشبه بكابوس تودّ تحقيقها.

الفصل السادس

الخطة المناسبة لفئة الدم B

الفئة B: فئة الرحالة

- متوازن
- جهاز مناعته قوي
- خياراته الغذائية هي الأكثر مرونة
- قادر على استهلاك الحليب ومشتقاته
- ردة فعله على الضغط النفسي هي الأعمال الإبداعية
- يحتاج إلى التوازن ما بين نشاطه الجسدي والفكري ليبقى نحيفاً ونشيطاً

النظام الغذائي الخاص بالفئة B

يبدو أن فئتي الدم O وA متناقضتان في نواح كثيرة وكأنهما قطبان متنافران. أما الفئة B فيمكن وصفها بأنها متميّزة وتمتلك خاصيات فريدة غير أنها تتحول أحياناً في ما يشبه تغيّر ألوان الحرباء. فالفئة B تشبه الفئة O في نواح كثيرة حتى تكاد الفئتان تبدوان مترابطتين. ثم فجأة تتخذ الفئة B شكلاً غير معهود بالكامل ـ شكلاً خاصاً بها وحدها.

نستطيع القول أن الفئة B تُمثّل نسخة معقدة ومحسنة من فئات الدم في رحلة تطور الجنس البشري. وتجسّد أيضاً جهداً في محاولة الجمع بين شعوب وثقافات متباينة.

أصحاب الفئة B نشيطون وأقوياء وهم قادرون عموماً على مقاومة عدد كبير من الأمراض الخطيرة المرتبطة بالحياة العصرية، مثل أمراض القلب والسرطان. وفرصة النجاة من هذه الأمراض كبيرة لديهم في حال أصيبوا بها. غير أن أصحاب الفئة B يعانون من هشاشة أجهزتهم الداخلية الأمر الذي يعرّضهم لاضطرابات غريبة في جهازهم المناعي، فيصابون بأمراض مثل التصلّب اللويحي[1] (مرض يصيب الجهاز العصبي المركزي multiple sclerosis

(1) التصلب اللويحي MS: تصلب المادة البيضاء التي تغلّف الأعصاب.

MS) والذئبة (مرض جلدي متميز برقع حمراء تصيب الجلد)، والتعب المزمن (راجع الفصل 9).

استناداً إلى خبرتي أستطيع أن أقول إن من يحمل الفئة B يستطيع تجنب الإصابة بأمراض خطيرة ويمكنه أن يعيش حياة طويلة بصحة جيدة شرط أن يتقيّد بتوصيات النظام الغذائي الخاص به.

إن النظام الغذائي الخاص بالفئة B متوازن ومفيد لأنه يتضمن مجموعة متنوعة من الأغذية. وأستشهد هنا بكلام والدي الذي يقول إن نظام الفئة B «يتضمن أفضل ما في عالم الحيوان وأفضل ما في عالم النبات». تعتبر الفئة B فئة التوازن ـ التوازن ما بين قوى الفئة O والفئةA.

ما الذي يجعل الفئة B تخسر الوزن الزائد؟

أكثر المأكولات التي تجعل وزن أصحاب الفئة B يزيد هي الحنطة السوداء، العدس، الفول السوداني (فستق العبيد) والسمسم. لكل نوع من هذه المأكولات لكتينات مختلفة، لكنها كلها تؤثر على فعالية عملية الأيض فتتسبب بالإحساس بالإرهاق وباحتباس الماء في الجسم وهبوط معدل السكر في الدم مباشرة بعد تناول وجبة طعام من هذه المأكولات. غالباً ما يسألني مرضاي الذين يعانون من هبوط معدل السكر في الدم إن كان يفترض بهم اتّباع النصيحة التقليدية بتناول عدة وجبات صغيرة خلال النهار لتفادي نوبة هبوط السكري. ولكني أقول: أنا لا أشجعكم على اعتماد هذه الطريقة، فالمشكلة الكبرى ليست في توقيت طعامكم بل في ما تأكلونه من طعام.

إن بعض أنواع الغذاء تطلق عملية انخفاض نسبة السكر الطبيعية في الدم وبخاصة لدى الفئة B. وعندما تلغون هذه الأطعمة من نظامكم الغذائي وتبدأون بتناول الأطعمة المناسبة لفئة دمكم، يبقى معدل السكر في دمكم بعد الأكل طبيعياً.

إن مشكلة «اللقمشة»، أي تناول عدة وجبات صغيرة خلال النهار، هي أنها تعطّل إشارات الإحساس بالجوع الطبيعية التي يطلقها الجسد. وقد تجدون أنفسكم جائعين طوال الوقت. وهذا وضع مزعج إذا كنتم تنوون خسارة الوزن.

إن أصحاب الفئة B، تماماً كالذين يحملون الفئة O، يبدون ردة فعل سلبية على مادة الغلوتين التي نجدها في جنين القمح (نواته) والمنتوجات المصنوعة من القمح الكامل.

وتضاف مشكلة الغلوتين إلى المشاكل الأخرى الناتجة عن المأكولات المبطّئة لعملية الأيض. فعندما لا تُهضم الأطعمة كما يجب ولا تُحرق كوقود للجسم، تتكدس فيه بشكل دهون.

لا يؤذي الغلوتين من يحملون الفئة B كما يفعل بمن يحملون الفئة O. ولكن حين يُؤكل القمح مع الذرة والعدس والحنطة السوداء والفول السوداني، تكون النتيجة مؤذية تماماً كما هو الغلوتين للفئة O. وأصحاب الفئة B الذين يريدون خسارة الوزن عليهم أن يتفادوا تماماً أكل القمح (ومشتقاته طبعاً).

أستطيع أن أؤكد، استناداً إلى خبرتي، أن أصحاب الفئة B ينجحون في الحفاظ على الوزن المناسب إذا تجنبوا المأكولات التي تحتوي على القمح وطحينه إضافة إلى مجموعة أخرى من المأكولات التي تحتوي لكتينات سامة.

إذا كنت من الفئة B فليست لديك عوائق صحية جسدية تمنعك من خسارة الوزن، كمشاكل الغدة الدرقية التي تعيق الفئة O. كما أنك لا تعاني من اضطرابات هضمية. جلّ ما عليك أن تفعله لتنحف هو أن تتقيد بنظامك الغذائي.

يستغرب البعض السهولة التي يستطيع بها أصحاب الفئة B أن يسيطروا على وزنهم نظراً إلى أن نظامهم الغذائي يشجّعهم على تناول المنتجات المصنوعة من الحليب!.

لكن إن تناول أصحاب الفئة B بإفراط المأكولات التي تولّد الكثير من السعرات الحرارية فلا بد من أن يزيد وزنهم. أما استهلاك الحليب ومشتقاته باعتدال فهو يساعد الفئة B على تحقيق التوازن الأيضي. إن المتهم الحقيقي هو مأكولات معينة تمنع الجسم من استخدام الطاقة الحرارية بشكل فعّال وتشجعه على تخزين السعرات الحرارية على شكل دهون.

في ما يلي المأكولات الأساسية التي تؤثر في عملية خسارة الوزن لدى الفئة B:

مأكولات تساعد على زيادة الوزن

الذرة	تخفّض فعالية الأنسولين
	تبطيء عملية الأيض
	تؤدي إلى نوبة هبوط معدل السكر في الدم.
العدس	يعيق عملية امتصاص الجسم للعناصر الغذائية
	يخفض فعالية الأيض
	يؤدي إلي نوبة هبوط معدل السكر في الدم.
الفول السوداني (فستق عبيد)	يخفّض فعالية الأيض
	يؤدي إلي نوبة هبوط معدل السكر في الدم
	يعيق وظيفة الكبد
السمسم	يخفّض فعالية الأيض
	يؤدي إلى نوبة هبوط في معدل السكر في الدم.
الحنطة السوداء	تعيق عملية الهضم
	تخفّض فعالية الأيض
	تؤدي إلى نوبة هبوط في معدل السكر في الدم.
القمح	يبطيء عمليتي الهضم والأيض
	يؤدي إلى تخزين الغذاء في الجسم على شكل دهون لا كطاقة حرارية
	تُحرق يخفض فعالية الأنسولين

مأكولات تساعد على خسارة الوزن

الخضار الخضراء	تساعد علي قيام الجسم بعملية أيض فعّالة
اللحوم	تساعد علي قيام الجسم بعملية أيض فعّالة.
الكبد	يساعد علي قيام الجسم بعملية أيض فعّالة
البيض/الحليب ومشتقاته القليلة الدسم	تساعد علي قيام الجسم بعملية أيض فعّالة
عرق السوس*	يمنع حصول نوبة هبوط معدل السكر في الدم.

* لا تأخذوا حبوباً مكمّلة من عرق السوس إلا بإشراف طبيبكم. لا بأس بتناول شراب عرق السوس.

طبّقوا هذه الإرشادات العامة في إطار النظام الغذائي الشامل الخاص بالفئة B الذي سيرد في ما يلي.

اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	**الحصّة**	**الأسود**	**الأبيض**	**الأصفر**
لحوم حمراء لا دهون فيها (هبرة)	120 ـ 180غ (للرجال) 60 ـ 150غ (للنساء والأولاد)	3 ـ 4 مرّات	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 3 مرّات
لحم دواجن	120 ـ 180غ (للرجال) 60 ـ 150غ (للنساء والأولاد)	صفر ـ مرتين	صفر ـ 3 مرّات	صفر ـ مرّتين

* إن التوصيّات المتعلقة بالحصص مجرد إرشادات عامة تساعدكم على تنظيم حميتكم بشكل يتناسب مع ما كان يأكله أجدادكم من الفئة نفسها.

يبدو أن ثمة ارتباطاً مباشراً ما بين الضغط النفسي والأمراض الذاتية المناعة واللحم الأحمر لدى الفئة B.

ويرجع السبب في ذلك إلى أن أجدادكم الذين كانوا من الفئة B تقبّلوا بشكل أفضل أنواعاً أخرى من اللحوم (على أي حال لم تكن العجول كثيرة في سهول سيبيريا الجرداء!). فإذا كنت تشعر بالإرهاق أو تعاني من خلل في جهازك المناعي، عليك بأكل اللحم الأحمر كلحم الحمل والخروف والأرنب عدّة مرات في الأسبوع. فهذه اللحوم أفضل لك من لحم البقر وديك الحبش.

لقد علمت استناداً إلى خبرتي أن أصعب تعديل يجب أن يجريه من ينتمي إلى الفئة B على نظامه الغذائي هو التخلّي عن لحم الدجاج. فالدجاج يحتوي لكتينات تجعل خلايا الدم من فئة B تتلازن (تتلاصق وتتكتل). وهذه اللكتينات موجودة في النسيج العضلي في لحم الدجاج. لكن إذا كنت معتاداً على أكل لحم الدواجن أكثر من اللحوم الحمراء فيستحسن أن تتناول نوعاً آخر من لحوم الدواجن كلحم ديك الحبش أو التدرج (طير شبيه بالحجل).

فمع أن لحم هذين الطيرين شبيه بلحم الدجاج من نواح عديدة، إلا أنه لا يحتوي تلك اللكتينات الخطرة. إن الحديث عن الضرر الذي يلحقه لحم

الدجاج بصحة الفئة B يقلق عدداً كبيراً منهم. فالدجاج يشكل جزءاً أساسياً في العديد من الأنظمة الغذائية التقليدية.

أضف إلى ذلك أنه قد قيل للناس أن يأكلوا لحم الدجاج عوضاً عن لحم البقر لأن لحم الدجاج أفضل للصحة. لكن هذه هي إحدى الحالات التي لا يشمل فيها إرشاد غذائي ما الفئات كافة. صحيح أن الدجاج قد يكون أقل دهوناً (ليس دائماً) من اللحم الأحمر، لكن ليست تلك هي المشكلة. تكمن المشكلة في قدرة أحد اللكتينات التي تجعل خلايا الدم تتكتل على مهاجمة مجرى الدم فينتج عنها سكتات دماغية وأمراض مناعية. إذاً، حتى لو كان الدجاج طعاماً عزيزاً على قلوبكم، أنا أشجعكم على البدء بالابتعاد عنه.

لحوم مفيدة جداً

لحم الحمل - لحم الأرنب - لحم الخروف - لحم الغزال

لحوم غير مضّرة

لحم البقر - لحم التدرج - لحم البقر المفروم - لحم ديك الحبش - لحم الثور - لحم العجل - لحم الكبد

تجنبوا

البيكون (لحم مدهن مقدّد) - لحم الإوز - لحم السمانّ - لحم الدجاج - الجامبون - لحم الخنزير - لحم الدجاج الرومي - لحم القلب - لحم البط - لحم التدرج

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل الأسماك وثمار البحر الموصى بتناولها	120 ـ 180غ	4 ـ 6 مرّات	3 ـ 5 مرّات	3 ـ 5 مرّات

إن ثمار البحر مفيدة جداً لفئة الدم B وبخاصة الأسماك التي تعيش في المياه العميقة مثل سمك القد والسّلمون، وهي أسماك غنية بالزيوت المغذية.

وبإمكان من ينتمي إلى الفئة B أن يجد في الأسماك البيضاء اللحم مثل السمك المفلطح والهلبوت وسمك موسى، مصدراً جيداً للبروتينات ذات النوعية الممتازة.

إذا كنت من الفئة B تجنب القشريات كالسلطعون (سرطان البحر) واللوبستر (كركند) والقريدس (ربيان) والصدف، فهي تحتوي على لكتين يضرّ بصحة الفئة B.

ومن المثير للاهتمام أن نعلم أن عدداً كبيراً من الأسلاف الذين حملوا الفئة B كانوا أيضاً من القبائل اليهودية التي تحرّم أكل القشريات، وربما نتج هذا التحريم الغذائي عن إدراكهم الصعوبة التي يعانيها أصحاب الفئة B لهضم القشريات.

أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

سمك القد - سمك الماهيماهي - سمك موسى - السمك المفلطح - سمك الفرخ البحري - سمك الحفش - سمك الأخفس - سمك الكراكي الصغير - الكافيار - سمك الحدوق - سمك الكراكي النهري - سمك النازلي - سمك البغروس - سمك الهلبوت - سمك الترويت البحري - سمك الأسقمري - سمك الصابوغة

أسماك وثمار بحر غير ضارة

إذن البحر - سمك السلفيش - سمك أبو سيف - سمك القنبر - سمك السلمون - سمك التلفيش - سمك الشبّوط (نهري) - محار الأسقلوب المروحي - سمك الطون (تونا) - سمك السلّور - سمك الفرخ الفضي - سمك الراخوص - سمك الرنكة (الطازج) - سمك الحسّاس (نهري) - سمك الفرخ - سمك الرنكة (المخلّل) - سمك النهّاش - سمك الدلفين الأبيض - سمك الترويت الملوّن - الكالمار - سمك الفرخ الأصفر - سمك النهّاش الأحمر

تجنبوا

سمك الأنشوفة (الأنشوا) - الأنكليس - القريدس - سمك البركودة - الضفادع - الحلزون - سمك الدلفين - اللوبستر (كركند) - الأسماك الصفراء الذيل - سمك القاروس الأزرق - سمك السلمون المدخّن - السلحفاة - صدف البطلينوس - الأصداف - محار الأذن - الأخطبوط - سرطان البحر (السلطعون) - المحار - الإربيان (جراد البحر) - سمك الشبص

الحليب ومشتقاته والبيض

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	3 ـ 4 مّرات	3 ـ 4 مّرات	5 ـ 6 مّرات
الأجبان	60غ	3 ـ 4 مّرات	3 ـ 5 مّرات	2 ـ 3 مّرات
اللبن الزبادي	120 ـ 180غ	صفر ـ 4 مّرات	2 ـ 4 مّرات	1 ـ 3 مّرات
الحليب	120 ـ 180غ	صفر ـ 3 مّرات	4 ـ 5 مّرات	2 ـ 3 مّرات

إن أصحاب الفئة B هم الوحيدين بين سائر الفئات الذين يستطيعون التمتع تمتعاً كاملاً بأكل مجموعة متنوّعة من المأكولات المصنوعة من الحليب. ويعود الفضل في ذلك إلى أن السكر الذّي يتكوّن منه مولدّ المضاد في دم الفئة B هو D-galactosamine وهو السكرّ نفسه المتواجد في الحليب.

لقد اعتمدت البشرية الحليب كغذاء للمرة الأولى في أوج تطور الفئة B، في الوقت نفسه الذي بدأ فيه البشر يدجّنون الحيوانات. وتجدر الإشارة هنا إلى أن البيض لا يحتوي اللكتين الذي نجده في أنسجة الدجاج العضلية. لكن ثمة خاصيات سلفية تشوش الصورة. فإذا كنت متحدراً من أصل آسيوي فقد تواجه مشكلة في تقبّل المأكولات المصنوعة من الحليب، ليس لأن جسمك يرفضها بل لأن ثقافتك الخاصة تقاومها. في الواقع، دخلت المنتجات

المصنوعة من الحليب إلى المجتمع الآسيوي مع اجتياح القبائل المنغولية. وهكذا ترسّخ في ذهن الآسيويين أن الحليب ومشتقاته هو غذاء البرابرة وبالتالي لا يصلح للأكل. ويستمرّ هذا الاعتقاد حتى اليوم رغم أن عدداً كبيراً من الآسيويين يحملون فئة الدم B ونظامهم الغذائي المعتمد على الصويا يؤذي صحتهم كثيراً. وحملة الفئة B من الإفريقيين يجدون صعوبة هم أيضاً في تقبّل الحليب ومشتقاته. فعدد الذين يحملون هذه الفئة ضئيل جداً في هذه القارة وثمة عدد كبير من الأفارقة يعانون من عدم تقبّل أجسامهم للّكتوز lactose وهو السكّر المتواجد طبيعياً في الحليب.

ملاحظة: نقصد بالآسيويين سكان آسيا الشرقية (اليابان ـ الصين ـ تايلندا. . .).

احذروا الخلط ما بين عدم تقبل الجسم لمادة ما والحساسية ضد هذه المادة. فالحساسية هي ردة فعل مناعية تدفع الدم إلى انتاج أجسام مضادة لهذا الغذاء أو ذاك. أما عدم تقبل الجسم لمادة غذائية ما فهو عبارة عن مشاكل هضمية تتسبب بها هذه المادة.

السبب الأول في عدم تقبل الجسم لغذاء ما هو الهجرة والانخراط في ثقافة وحضارة مختلفة، إلى جانب عوامل أخرى كثيرة. مثال على ذلك، هجرة أصحاب الفئة B إلى إفريقيا حيث الحليب ومشتقاته لا تستهلك بشكل أساسي.

ماذا تستطيع أن تفعل؟ إذا كنت ممن لا يتقبلون اللكتوز (سكر الحليب)، ابدأ بتناول مستحضر من خميرة اللكتاز lactase، فهي ستمكّنك من هضم المأكولات المصنوعة من الحليب.

ثم بعد أن تتبع النظام الغذائي الخاص بالفئة B لأسابيع متعددة إبدأ بادخال الحليب ومشتقاته تدريجياً إلى طعامك، ويستحسن أن تبدأ بتناول الجبنة البلدية الطازجة (جبنة بيضاء معدّة بالطرق التقليدية) أو المنتجات اللبنيّة الرائبة، مثل اللبن الزبادي والعيران. فجسمك يستطيع تقبّل هذه المنتجات أكثر من مشتقات الحليب الطازج مثل البوظة والحليب الكامل الدسم والجبنة المصنوعة من قشدة الحليب.

لقد تبيّن لي أن أصحاب الفئة B الذين لا يتقبلون الحليب استطاعوا غالباً أن يتناولوه هو ومشتقاته بعد أن أصلحوا مشاكل أنظمتهم الغذائية عامة.

ينصح غالباً باستهلاك المأكولات المصنوعة من الصويا كبديل عن الحليب ومشتقاته. إذا كنت من الفئة B تستطيع أن تأكل مأكولات مصنوعة من الصويا لكنها لن تفيدك كما لن تضرّك أيضاً. فمصنوعات الصويا لا تمنح الفئة B المنافع الغذائية نفسها التي تمنحها للفئة A.

وما أخشاه عندما أوافق على أن يأكل أصحاب الفئة B منتجات الصويا هو أن يعتبروها طعاماً أساسياً لهم عوض أكل اللحوم والسمك والحليب ومشتقاته؛ وهي أصناف تحتاجها الفئة B للتمتّع بصحة مثلى.

أجبان وألبان مفيدة جداً

جبنة بلدية (جبنة المزارع التقليدية) - موزاريلا - لبن بالفاكهة - جبنة فيتا - ريكوتا بلا دسم أو 2٪ دسم - لبن مثلّج (بوظة باللبن) - جبنة ماعز - حليب - حليب ماعز - لبن (زبادي) - عيران

أجبان وألبان غير ضارة

بري (جبنة ماعز) - الشيدر - الغرويير - الزبدة - الكولبي - الجارلسبرغ - المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبدة منه) - الإيدام - المونستر - بروتين الحليب (كازيين) - الإيمانتال - الغودا - النوشاتيل - البارميزان - الجبنة المنكّهة - حليب الصويا - البروفولوني - جبنة الصويا (توفو) - مصل اللبن - الحليب الكامل الدسم

تجنبوا

الجبنة الأميركية - المثلجات (البوظة) - الجبنة الزرقاء - الجبنة المشلّلة

الزيوت والدهون

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الزيوت	ملعقة طعام	3 ـ 5 مرات	4 ـ 6 مرات	5 ـ 7 مرات

استخدموا زيت الزيتون في نظامكم الغذائي لأنه يساعدكم على الهضم كما يجب، وعلى التخلّص من السموم بشكل صحي. استخدموا في مأكولاتكم ملعقة طعام من زيت الزيتون على الأقل مرة يوماً بعد يوم. ويمكن أيضاً استخدام الزبدة المفقسة في الطهو؛ وهي زبدة حيوانية تتم تنقيتها بفصل الماء والأجسام الصلبة غير الدهنية منها. تجنبوا زيوت السمسم ودوار الشمس والذرة التي تحتوي كلها لكتينات تؤذي الجهاز الهضمي عند من يحملون الفئة B.

زيوت مفيدة جداً

زيت الزيتون

زيوت غير ضارة

زيت كبد سمك القدّ - زيت بذور اللفت

تجنبوا

زيت الكانولا - زيت العصفر - زيت الذرة - زيت السمسم - زيت بذور القطن - زيت دوّار الشمس

المكسّرات والبزور

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
المكسرات والبزور	6 ـ 8 حبات	3 ـ 5 مرات	2 ـ 3 مرات	2 ـ 3 مرات
زبدة المكسرات (جوز ـ لوز ـ فستق...)	ملعقة طعام	2 ـ 3 مرات	2 ـ 3 مرات	2 ـ 3 مرات

يُنصح أصحاب الفئة B بعدم تناول معظم أنواع المكسرات والبزور. فبزور السمسم وبزور دوّار الشمس وغيرها تؤثر في عملية إنتاج الجسم لهرمون الأنسولين.

ربما يصعب على الآسيويين المنتمين للفئة B التخلّي عن بزور السمسم والمنتوجات المصنوعة منها (طحينة، زيت، حلاوة...). لكن تذكروا دائماً في هذه الحالة، أن فئة دمكم هي المرجع الأصدق في ما يتعلق بصحتكم. وليس ما ورثتموه من ثقافة وعادات غذائية.

مكسرات وبزور غير ضارة

زبدة اللوز - الكستناء - الماكاديميا - اللوز - الجوز القاري - جوز البيكان - الفستق - الجوز البرازيلي - جوز الليتشي - الجوز

تجنبوا

الكاجو - زبدة الفستق - البندق - بزور الخشخاش - زبدة دوّار الشمس - الصنوبر - بزور اليقطين - بزور دوّار الشمس - الفستق (الحلبي) - بزور السمسم - فستق العبيد (فول سوداني) - الطحينة

الفاصوليا والبقول الأخرى

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
أنواع البقول والفاصوليا المنصوح بتناولها كلها	كوب من الحبوب الجافة	3 ـ 4 مرّات	2 ـ 3 مرّات	4 ـ 5 مرّات

يستطيع أصحاب فئة الدم B أن يتناولوا بعض أنواع الفاصوليا والبقول، لكن العديد من أنواع الحبوب، مثل العدس والحمّص الفحلي (الكبير) والفاصوليا الإسبانية الزهرية الموشّحة بالأحمر والفاصوليا الخضراء على شكل الكلية، تحتوي كلها على لكتين يؤثر في إنتاج الأنسولين.

يستطيع الآسيويون من حاملي فئة الدم B أن يتحمّلوا البقول والفاصوليا بشكل أفضل من الأشخاص الآخرين الذين ينتمون إلى الفئة B، لأنهم اعتادوا على تناولها منذ وقت طويل. لكن حتى الآسيويين يفترض بهم أن يكتفوا بأنواع معينة من هذه المأكولات؛ وألا يتناولوا منها إلا ما هو مفيد جداً لهم، ومن وقت إلى آخر فحسب.

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

الفاصوليا الحمراء الكليوية الشكل - الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة - الفاصوليا الخضراء الصغيرة الحبة

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفول الأخضر - الفاصوليا الحمراء - فاصوليا الكلى العريضة - فاصوليا مسلاّت - الفول اليابس - فول الصويا - اللوبياء (الخضراء) - اللوبياء مسلاّت - البطاطا المكسيكية - الفاصوليا البيضاء العريضة - البازيلاء الخضراء - قرون البازيلاء (التي تطهى بكاملها)

تجنبوا

الفاصوليا الأدوكي - العدس البلدي - الفاصوليا الأزوكي - العدس الأخضر - الفاصوليا المكسيكية السوداء - العدس الأحمر - الحمص الفحلي (حبة كبيرة) - الفاصوليا الإسبانية الموشّحة - الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء

الحبوب العشبية

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب العشبية على أنواعها	كوب من الحبوب الجافة	2 ـ 3 مرات	2 ـ 4 مرات	2 ـ 4 مرات

عندما يكون غذاء صاحب فئة الدم B متوازناً، أي عندما يتبع الإرشادات الرئيسة في هذا النظام الغذائي، لن يتسبب له القمح بأي مشكلة. إلا أن معظم المنتمين لفئة الدم B لا يتحملون القمح. فالقمح يحتوي على لكتين يلتصق بمستقبلات الأنسولين في الخلايا الدهنية، ويمنع الأنسولين من الالتصاق بهذه المستقبلات. وتكون النتيجة انخفاضاً في فعالية الأنسولين وفشله في تحفيز عملية «حرق» الدهون.

يفترض في من يحمل الفئة B أن يتجنّب تناول الجودار، الذي يحتوي على لكتين يترسب في الشرايين، فيتسبب باضطرابات في الدورة الدموية ويعرض المرء لخطر الإصابة بسكتة دماغية. وتجدر الإشارة إلى أن أكثر من يصاب بمرض الشرايين هذا هم أصحاب الفئة B، وبخاصة يهود أوروبا الشرقية، لكثرة ما يتناولون الخبز المصنوع من الجودار الذي يعتبر طعاماً تقليدياً لديهم.

أما الذرة والحنطة السوداء فهما من مسببات زيادة الوزن لدى الفئة B. فهما يساهمان أكثر من أي طعام آخر في تباطؤ عملية الأيض، واضطراب عمل الأنسولين؛ ويؤديان إلى احتباس الماء في الجسم وإلى الإحساس بتعب شديد.

التوازن الغذائي هو مفتاح الصحة الجيدة بالنسبة لأصحاب الفئة B. لذلك كلوا أنواعاً مختلفة من الحبوب، الأرز والشوفان خياران مناسبان جداً. وأنا أدعوكم أيضاً إلى تذوق العلس الكامل فهو مفيد جداً للفئة B.

حبوب مفيدة جداً

الدخن - الأرز المنفوخ - نخالة الشوفان - نخالة الأرز - دقيق الشوفان - العلس الكامل

حبوب غير ضارة

الأرز الأبيض المطحون - سميد القمح الناعم - ميوزلي القمح والشعير

تجنبوا

القطيفة - كريما القمح - البرغل المقشور - الشعير الكاموت (قمح حبة كبيرة) - نخالة القمح - الحنطة السوداء - جنين القمح - الكورنفليكس - الجودار - دقيق الذرة - خبز الحبوب السبع

الخبز والكيک الناشف

فئة الدم B	يومياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الخبز (الإفرنجي) والتوست	شرحة واحدة	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرة واحدة
الكيك الناشف	قطعة واحدة متوسطة	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرة واحدة	صفر ـ مرة واحدة

التوصيات المتعلقة بالخبز والكيك الناشف هي نفسها تلك المتعلقة بالحبوب العشبية. تجنبوا القمح المقشور والذرة والحنطة السوداء والجودار. لا تحزنوا فما زال لديكم خيار واسع من الخبز المصنوع من أنواع أخرى من الحبوب. جرّبوا خبز القمح المنبّت والزبيب أو خبز الحبوب المنبتة المتوفر في مراكز بيع المواد الغذائية الصحية. فرغم أن الحبوب التي تستعمل في صناعة هذين النوعين من الخبز هي حبوب قمح منبّتة إلا أن لب جنين القمح يكون قد استهلك أثناء عملية الإنبات، مما يجعل هذه الحبوب مفيدة لصحة الفئة B.

أنواع خبز وكيك ناشف مفيدة جداً

الخبز والكيك المصنوعان بدقيق الأرز الأسمر - الخبز المصنوع من الحبوب المنبّتة - الخبز المصنوع من أنواع متعددة من الحبوب غير تلك المحظورة - خبز الدخن - الخبز والكيك المصنوعان من دقيق الذرة

أنواع خبز وكيك غير ضارة

الخبز الخالي من الغلوتين - الكراكوت المصنوعة من القمح المنبت - الكيك المصنوع من دقيق الشوفان - خبز العلس الكامل غير المقشور - الخبز المصنوع من دقيق الصويا

تجنبوا

كعك الباغل الطري المصنوع من دقيق القمح - الرقائق المحمصة المصنوعة من الجودار - الكيك المصنوع من طحين الذرة - خبز الجودار - القمح الصلب - الكيك المصنوع من نخالة القمح - الخبز المصنوع من خليط الحبوب - الخبز المصنوع من القمح الكامل - الخبز المصنوع من الجودار

الحبوب والمعجنات

فئة الدم B	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب	كوب من الحبوب الجافة	3 ـ 4 مرات	3 ـ 4 مرات	2 ـ 3 مرات
المعجنات (معكرونة)	كوب من الحبوب الجافة	3 ـ 4 مرات	3 ـ 4 مرات	2 ـ 3 مرات

ترتبط خياراتكم من أصناف الحبوب والمعجنات ارتباطاً وثيقاً بأنواع الخبز والحبوب العشبية (أرز ـ قمح ـ شوفان. . .) المفيدة لكم أو الضارة. لكني أودّ أن أنصحكم بالاعتدال في تناول المعجنات والأرز. فأنتم لا تحتاجون هذه الأصناف كثيراً إذا كنتم تتناولون اللحوم وثمار البحر والألبان والأجبان المفيدة لكم.

حبوب ومعجنات مفيدة جداً

الأنواع المصنوعة من دقيق الشوفان - الأنواع المصنوعة من دقيق الأرز

حبوب ومعجنات غير ضارة

طحين القمح الكامل مع نخالته - المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل - طحين العلس - المعكرونة المصنوعة من القمح الكامل والسبانخ - طحين القمح الأبيض - الكينوا - الأرز البسمتي - الأرز الأبيض - الأرز الأسمر

تجنبوا

الحنطة السوداء - الأرز البرّي - البرغل - الكسكسي - طحين الشعير - المعكرونة بالأرضي شوكي - طحين القمح القاسي النودلز - الغلوتين - النودلز الأسمر الياباني المصنوع من الحنطة السوداء ودقيق القمح - طحين الجودار

الخضار

فئة الدم B	يومياً	الأعراق كلها
الطعام	الحصّة	
خضار نيئة	كوب	3 ـ 5 مرات
خضار مطهّوة	كوب	3 ـ 5 مرّات

يستطيع أصحاب الفئة B أن يجدوا في الخضار أنواعاً كثيرة تفيدهم وتغذيهم. لذلك أنصحهم بأن يستفيدوا منها قدر المستطاع عبر تناول من ثلاث إلى خمس حصص يومياً. أما الخضار التي على الفئة B أن تتجنّبها فهي قليلة جداً، لكن على من ينتمي إلى هذه الفئة أن يتّبع التعليمات التالية ويلتزم بها فعلياً.

ألغوا البندورة كلياً من نظامكم الغذائي. البندورة نوع فريد من الخضار يدعى «panhemaglutinan»، أي أنه يحتوي على لكتينات تستطيع أن تجعل خلايا كل فئات الدم تتلازن وتلتصق. إن تأثير لكتين البندورة على الفئة O والفئة AB ضعيف نسبياً لكن الفئتين B و A تعانيان من رد فعل عنيف على هذا اللكتين، غالباً ما يكون على شكل تهيج في بطانة المعدة.

استثنوا أيضاً الذرة من لائحة المأكولات المفيدة، لأنها تحتوي على لكتينات تؤثر سلباً على إفراز الأنسولين وتبطىء الأيض الغذائي، كما ذكرنا سابقاً. تجنبوا أيضاً الزيتون، لأن العفونة التي تنمو عليه يمكن أن تتسبب لكم بحساسية.

عليكم بالخضار الورقية الخضراء الغنية جداً بالمغنيزيوم، المعدن الهام المضاد للعدوى الفيروسية؛ علماً أن الفئة B معرضة أكثر من غيرها للإصابات الفيروسية والأمراض الذاتية المناعة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن المغنيزيوم يساعد الأولاد الذين ينتمون إلى الفئة B والمصابين بالأكزيما على الشفاء من هذا المرض الجلدي.

العالم النباتي هو باختصار شديد، مملكتكم. وعلى خلاف فئات الدم الأخرى يمكنكم أن تتمتعوا بأكل البطاطا على أنواعها العادية والحلوة، والملفوف والفطر وأصناف كثيرة أخرى من خيرات الطبيعة.

خضار مفيدة جداً

الشمندر - اللفت - الفليفلة الصفراء - أوراق الشمندر - الفاصوليا الخضراء الكليوية الشكل - البطاطا الحلوة - البروكولي - فطر شيتاكي - الملفوف الصغير الأخضر - الملفوف الصيني - أوراق الخردل - البطاطا على أنواعها - الملفوف الأحمر - البقدونس - الملفوف الأبيض - الجزر الأبيض - الجزر - الفليفلة الخضراء (الحرّيفة والحلوة) - القنبيط - الفليفلة الحرّيفة - الكرنب الأخضر - الفليفلة الحمراء (الحريفة والحلوة) - الباذنجان

خضار غير ضارة

روكا (جرجير) - الطرخشقون (أسنان الأسد) - الهليون - الشبث (نوع من الشمار) - براعم الخيزران - الأنديف - السلق الصيني - هندباء لحمية(هندباء ضلعها غليظ) - الكرفس - الشمّار - السرخس الحلزوني - البقدونس الإفرنجي - الثوم - الهندباء البرّية - الزنجبيل - فجل الخيل - الخيار - الكرنب الساقي - الفجل الياباني الحلو - الكرّاث - البطاطا

الحمراء - الخس على أنواعه - البطاطا البيضاء - الهندباء الحمراء - الرابيني (البروكولي الصغير) - الكرنب - الفطر الصيني - البصل الأخضر - الفطر الزراعي (الأنواع الشائعة) - عشبة البحر - فطر إينوكي - الكراث الأندلسي - فطر بورتوبيللو (فطر أسود كبير) - بازيلاء تؤكل بقرونها - الفطر المروحي (بحري) - السبانخ - البامية - الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) المبرعمة - البصل الأخضر - الكوسى والقرع على أنواعه - البصل الأحمر - الراوند - البصل الإسباني - اللفت - البصل الأصفر - قسطل الماء (بصل نبات آسيوي) - قرّة الماء - الكوسى الإفرنجي

تجنبوا

الأرضي شوكي - الزيتون الأسود - الفجل - القلقاس الرومي - الزيتون الأخضر - الصويا المبرعمة - الأفوكادو - الزيتون اليوناني - نبتات الفجل اليانعة - الذرة البيضاء - الزيتون الإسباني - التامبيه - الذرة الصفراء - اليقطين - التوفو - البندورة (الطماطم)

الفواكه

فئة الدم B	يومياً	الأعراق كلها
الطعام	**الحصّة**	
أنواع الفواكه الموصى بها كلها	حبة فاكهة واحدة	3 ـ 4 مرّات

ستلاحظون أن أنواع الفواكه التي ينبغي أن تتجنبوها قليلة جداً ويمكن الاستعاضة عنها بسهولة؛ مثل الكاكي (خرما)، الرمان، والإجاص والصبّير.

الأناناس مفيد جداً لمن ينتمون إلى الفئة B المعرّضين للإصابة بالنفخة ـ بخاصة إذا لم يكونوا معتادين على أكل الألبان والأجبان واللحوم. فالأناناس يحتوي على أنزيم البروملين Bromelain الذي يساعد على هضم الطعام بسهولة.

باختصار يمكنكم أن تختاروا ما يحلو لكم من الفواكه من القوائم التالية.

وأصحاب الفئة B يتمتعون بجهاز هضم متوازن جداً، من حيث نسبة الحموضة والقلوية، الأمر الذي يسمح لهم بتناول الفواكه التي تعتبر حامضة جداً بالنسبة للفئات الأخرى. حاولوا أن تأكلوا يومياً حبة أو حبتين من الفواكه المفيدة جداً لكم للاستفادة من فوائدها الطبية المناسبة لفئة الدم B.

فواكه مفيدة جداً

الموز - البابايا - عنب الدب - الخوخ المجفف الأسود - العنب الأسود - الخوخ المجفف الأخضر - العنب الأخضر - الخوخ المجفف الأحمر - العنب الأحمر

فواكه غير ضارة

التفاح - الجوافا - لسان الحمل (موز الجنة، آذان الجدي) - الخوخ - المشمش - الكيوي - الزبيب - توت العليق - البرتقال البيضاوي الصغير جداً Kumquat - توت العلّيق - الكرز الحامض - الفريز (فراولة) - كشمش أسود - توت لوغان (هجين العلّيق) - البلح - المانغا - الخمان (البيلسان) - الشمّام على أنواعه - التين المجفف - البطيخ الأحمر - التين الطازج - النكتارين - كشمش شوكي - البرتقال - الدرُّاق - الكريبفروت - الإجاص

تجنبوا

جوز الهند - الراوند - الكاكي (الخرما) - ثمرة النجمة (كارامبولا) - الرمان - الصبار

العصير والسوائل

فئة الدم B	يومياً	الأعراق كلها
الطعام	الحصّة	
أنواع العصير المسموح بها كلها	240غ	2 ـ 3 مرات
الماء	240غ	4 ـ 7 مرّات

يستطيع من ينتمي إلى فئة الدم B أن يشرب معظم أنواع عصير الفواكه والخضار. أما إذا أردتم أن تعدّوا عصيراً خاصاً تشربونه يومياً لتقوية جهاز المناعة والجهاز العصبي، فتذوقوا المشروب التالي صباح كل يوم قبل تناول الطعام. أنا أسميه (الكوكتيل الملبّن للأغشية» لكنني أؤكد لكم أن تأثيره أهم بكثير مما يوحي به اسمه:

اخلطوا ملعقة طعام من زيت بزور الكتّان وملعقة طعام من حبيبات الليستين ذات النوعية الممتازة، و180غ إلى 240غ من عصير الفواكه. امزجوا هذا الخليط جيداً واشربوه. الليستين نوع من أنواع الدهون التي نجدها في المنتجات الحيوانية والنباتية وهي قادرة على تنشيط عملية الأيض وجهاز المناعة. يمكنكم أن تجدوا حبيبات الليستين في المتاجر التي تبيع المنتجات والمأكولات الصحية وفي بعض السوبر ماركت.

يؤمن لكم هذا الكوكتيل مقداراً كبيراً من الكولين والسيرين والإيتانولامين وهي كلها أحماض فوسفورية مفيدة جداً للفئة B. لعلّ طعم الليستين اللذيذ سيفاجئكم، فهذه الدهون تذيب زيت بزور الكتّان وتجعله يمتزج مع العصير، لتحصلوا على كوكتيل لذيذ الطعم.

أنواع عصير مفيدة جداً

عصير الملفوف - عصير التوت البرّي - عصير البابايا - عصير الأناناس

أنواع عصير غير ضارة

عصير التفاح - عصير الكرز - الماء مع القليل من عصير الليمون الحامض - عصير المشمش - عصير الخيار - عصير الخضار المفيدة للفئة B - عصير الكرفس - عصير البرتقال - عصير الخوخ

تجنبوا

عصير البندورة

البهارات والتوابل والأعشاب المنكّهة والمحلّيات

الأعشاب والنباتات التي تلائم الفئة B هي تلك التي تمنح الدفء، مثل الزنجبيل وفجل الخيل والكاري والفلفل الأحمر الحرّيف. أما البهارات التي ينبغي أن تستثنوها فهي البهار الحلو والبهار الحرّيف اللذين يحتويان على لكتينات ضارة للفئة B. من ناحية أخرى، يمكن أن تتسبب الأعشاب الحلوة بتهيج في المعدة، لذلك تجنبوا المحليات المستخرجة من الشعير المنبّت، وشراب الذرة، ونشاء الذرة والقرفة. علماً أن السكر الأبيض والعسل والدبس غير ضارة لجهاز الفئة B الهضمي؛ يمكنكم إذاً أن تأكلوا هذه السكريات إنّما باعتدال. تستطيعون أيضاً أن تتناولوا كميات صغيرة من الشوكولا لكن اعتبروه تحلية وليس طعاماً أساسياً.

بهارات وتوابل وأعشاب منكّهة مفيدة جداً

الفلفل الأحمر الحرّيف - الزنجبيل - الكاري - فجل الخيل - البقدونس

بهارات وتوابل وأعشاب منكّهة ومحليات غير ضارة

نشاء أغار أغار النباتي - شراب الأرز الأسمر - الثوم الأخضر - اليانسون - الكبر - الشوكولا - نشاء نبتة الأروروت - الكراوية - كبش القرنفل - الحبق - الهال - الكزبرة - الغار - الخرّوب - البرغموت - البقدونس الإفرنجي - بيطرطرات البوتاسيوم (يستعمل لصنع العجائن) - الشبت (نوع من الشمّار) - البهار المطحون - الكمّون - الدلس - رب الفليفلة الحرّيفة - السكر الأسمر - الثوم - النعناع البرّي - السكر الأبيض - العسل - الفليفلة الحلوة - التمر الهندي - عشب البحر البني أو مسحوقه - شراب الأرز - الطرخون - إكليل الجبل - الصعتر - شراب القيقب - الزعفران - الفانيليا - المردقوش - القصعين (العيزقان) - خل التفاح - النعناع - الملح - الخل الأبيض البلسمي - الميزو - الندغ (صعتر البر) - الخل الأحمر - الدبس - صلصة الصويا - الخل الأبيض - الخردل المجفف - جوزة الطيب - نعناع سنبلي - العلطيرة (شراب شاي كندا) - الأوريغانو - الفلفل الأحمر الحلو

تجنبوا

البهارات السبع - الجيلاتين - مستخلص اللوز - البهار الأسود المطحون - الشعير المنبّت - البهار الأبيض - القرفة - التابيوكا - نشاء الذرة - شراب الذرة

المطيّبات

إن المطيّبات لا نافعة ولا ضارة وأحياناً قد تكون ضارة لكل فئات الدم. تستطيع الفئة B أن تتحمّل معظم أنواع المطيّبات فيما خلا الكتشاب (إنه يحتوي على لكتينات البندورة الخطرة)، لكن الوعي الصحي الغذائي يقتضي الحد من تناول الأطعمة التي لا تؤمن لكم منفعة حقيقية.

مطيّبات غير ضارة

زبدة التفاح - المايونيز - مربى الفواكه المسموح بها - الخردل - جيليه الفواكه المسموح بها - المخلّلات الشبث (نوع من الشمار) - صلصة السلطات (القليلة الدسم والمصنوعة من مكونات مسموح بها) - المخللات الحامضة - صلصة ورسيسترشير Worcestershire - المخللات الحلوة

تجنبوا

الكتشاب

الزهورات والأعشاب الطبيّة

لا يكسب أصحاب الفئة B منافع كثيرة من معظم الزهورات لكن قلة من هذه الزهورات تؤذيهم.

وهم ينتفعون بعض الشيء من الزهورات ذات التأثير المعروف. ومنها الزنجبيل الذي يدفىء والنعناع الفلفلي (روح النعناع) لتسكين اضطرابات الجهاز الهضمي، وما إلى ذلك.

يُنصح أصحاب الفئة B بأخذ الجنسنغ لأن له تأثيراً إيجابياً على الجهاز

العصبي. لكن حذار، الجنسنغ يمكن أن يكون منبهاً، فاشربوه في وقت مبكر من النهار. السوس مفيد فعلاً لكم، فهو يتمتع بخصائص مضادة للفيروسات تعمل على تخفيف استعداداتكم للإصابة بالأمراض ذات المناعة الذاتية.

أضف إلى ذلك أن عدداً من أصحاب الفئة B يعانون من انخفاض نسبة السكر في دمهم بعد تناول الطعام (هبوط حاد في السكر Hypoglycemia)، والسوس يساعد على ضبط نسبة السكر في الدم.

وقد اكتشفت مؤخراً أن السوس إكسير فعّال جداً للأشخاص الذين يعانون من أعراض التعب المزمن (راجع الفصل التاسع).

زهورات وأعشاب طبية مفيدة جداً

الزنجبيل - عرق السوس - ورق توت العلّيق - الجنسنغ - البقدونس - ثمر الورد البرّي (ورد السياج) - السوس - النعناع الفلفلي - قصعين (عيزقان)

زهورات غير ضارة

الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) - البيلسان (خمّان) - ورق الفراولة - الأرقطيون - الشاي الأخضر - الصعتر - نعناع برّي - الزعرور البرّي - الناردين - الفلفل الدغلي - الفراسيون - رعي الحمام - البابونج - التوت - البتولا البيضاء (شجرة القضبان) - عشب الطير (عين العصفور) - عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) - لحاء السنديان الأبيض - طرخشقون (هندباء جبلية) - الأرالية (الساسالي) - الأخيلية (أم ألف ورقة) - دونغ كاي - الدردار - الحماض الأصفر - الأخيناسيا - النعناع السنبلي

تجنبوا

الجنجل (حشيشة الدينار) - شوشة الذرة - الألوة (الصبر) - الزيزفون السنا (السنامكي) - حشيشة السعال - البوصير - كيس الراعي - الحلبة - النفل الأحمر - الخاتم الذهبي - الراوند

مشروبات متنوعة

يستحسن أن يكتفي أصحاب الفئة B بالزهورات والشاي الأخضر والماء والعصير. صحيح أن المشروبات الأخرى كالقهوة والشاي الأسود لا تؤذيهم لكن الهدف من هذه الحمية المناسبة لفئة دمهم هو تحسين أدائهم إلى أقصى حد، وليس أن تبقى نتائجها غير ملموسة. فإذا كنتم ممن يحبّون شرب القهوة أو الشاي العاديين (أي بالكافيين)، حاولوا أن تستبدلوهما بالشاي الأخضر، الذي لا يخلو من الكافيين، إنما يمدكم بمنافع مضادات الأكسدة التي يفيض بها.

مشروبات مفيدة جداً

الشاي الأخضر

مشروبات غير ضارة

القهوة الخالية من الكافيين - الشاي الأسود الخالي من الكافيين - القهوة العادية - الشاي الأسود العادي

تجنبوا

المياه المعدنية الفوّارة: سلتزر - الكولا - المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم - المشروبات الغازية الأخرى

تنظيم الوجبات الخاص بالفئة B

(*) النجمة تشير إلى أن الوصفة مدرجة في ما يلي

يُعطيكم النموذج التالي عن لوائح الطعام والوصفات فكرة عن النظام الغذائي الخاص المفيد للفئة B. وضعت هذه اللوائح وشرحتها (دينا خاضر) وهي إخصائية تغذية استخدمت الأنظمة الغذائية الخاصة بفئات الدم في علاج مرضاها ونجحت في مهمتها.

اللوائح التالية تراعي التوازن الغذائي وعدد السعرات الحرارية المقبول، للحصول على عملية أيض فعّالة ومناسبة للفئة B. يستطيع الشخص الذي لا يعاني من أمراض أو سمنة مفرطة أن يحافظ على وزنه، لا بل أن يخسر بعض الكيلوغرامات الزائدة إذا اتبع الإرشادات المذكورة.

لكننا أوردنا طبعاً بدائل للأطعمة المذكورة، تساعدكم على تنظيم أكلكم في حال كنتم ترغبون بطعام أقل دسماً أو أقل سعرات حرارية من دون أن تحدثوا خللاً في غذائكم، أو تحرموا أنفسكم من أطباق لذيذة (تجدون الطعام البديل مدرجاً مقابل الطعام الوارد في اللائحة).

ربما تجدون أحياناً في إحدى الوصفات مكوّناً نصحناكم بتجنبه. إذا كان مقدار هذا المكوّن ضئيلاً جداً (كرشّة من البهار مثلاً)، فمن الممكن أن يتحمله جسمكم من دون مشكلة؛ لكن ذلك يتوقف على وضعكم الصحي ومدى التزامكم بالحمية الغذائية. لكن طبعاً، ما اخترناه لكم من وصفات طعام سوف يتلاءم عامة مع متطلّبات الفئة B.

عندما تصبح التوصيات الخاصة بالفئة B مألوفة جداً لديكم، ستتمكنون من إعداد لوائح طعامكم بأنفسكم وبسهولة، ومن تحضير وجباتكم المفضلة بطريقة تتلاءم وحمية الفئة B.

لائحة عادية	بدائل للحفاظ على الوزن أو خسارة الوزن الزائد
نموذج أول عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- الكوكتيل الملين للأغشية (اختياري)	- شريحة واحدة من خبز الحبوب المنبتة
- شريحتان من خبز الحبوب المنبتة	
* لبنة بالأعشاب	
- بيضة مسلوقة	
- شاي أخضر	
الغداء	
- سلطة يونانية: خس، خيار، بصل أخضر، كرفس، جبنة فيتا، زيت زيتون، عصير الليمون الحامض	
- موزة	
- كوب بارد من الزهورات	
العصرونية	
* كيك مصنوع بدقيق حبوب الكينوا وصلصة التفاح	- قطعة صغيرة من الجبنة البلدية البيضاء القليلة الدسم ونصف حبة إجاص
- كوب من الزهورات	
العشاء	
* يخنة الهليون ولحم الغنم	- لحم غنم مشوي مع الهليون
* أرز أسمر بالزعفران	
- خضار مطهوة على البخار (بروكولي - ملفوف صيني، إلخ...)	
- بوظة باللبن الزبادي	

لائحة عادية	بدائل للحفاظ على الوزن أو خسارة الوزن الزائد
نموذج ثانٍ عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- الكوكتيل الملين للأغشية (اختياري)	
- حبوب الفطور المصنوعة من نخالة الأرز مع موزة وكوب من الحليب الخالي الدسم	
- عصير عنب	
- قهوة	
الغداء	
- شريحة صغيرة من الجبنة القليلة الدسم	- شريحتان من لحم الحبش - شريحة خبز إفرنجي أسمر مع الخردل
- شريحة صغيرة من لحم الحبش	
- شريحتان من الخبز الإفرنجي الأسمر	
- القليل من الخردل والمايونيز	
- سلطة خضار ورقية خضراء	
- كوب من الزهورات	
العصرونية	
- لبن زبادي محلّى بالفاكهة أو عصيرها	
- كوب من الزهورات	
العشاء	
* سمك مشوي مع خضار مطهوة على البخار	
* بطاطا مشوية في الفرن مع عشبة إكليل الجبل	
- سلطة فواكه طازجة	
- كوب من الزهورات أو قهوة	

لائحة عادية	بدائل للحفاظ على الوزن أو خسارة الوزن الزائد
نموذج ثالث عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- الكوكتيل الملين للأغشية (اختياري)	- حبوب أرز منفوخة مع حليب الماعز
* ميوزلي الجوز وشراب القيقب مع حليب الماعز	
- بيضة برشت	
- عصير الكريبفروت	
- شاي أخضر	
الغداء	
* سلطة سبانخ	- علبة صغيرة من التونا المحفوظة بالماء مع شريحة من خبز الحبوب المنبتة
- علبة صغيرة من التونا المحفوظة بالماء مع المايونيز	
العصرونية	
* كيك بالمشمش	- لبن زبادي قليل الدسم مع زبيب
- تفاحة	
- قهوة أو شاي	
العشاء	
* معكرونة فيتوتشيني	
- سلطة خضار ورقية خضراء	
- بوظة باللبن (الزبادي)	
- كوب من الزهورات	

الوصفات

لبنة بالأعشاب

- نصف كيلو من اللبن الزبادي خالٍ من الدسم
- حصّان من الثوم المفروم فرماً ناعماً
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملعقة صغيرة من الحبق
- ملعقة صغيرة من الأوريغانو
- ملح وبهار حسب الذوق
- ملعقة طعام من زيت الزيتون

اسكبوا اللبن الزبادي في كيس من الخام أو القطن أو غطاء وسادة لا تحتاجونه. اربطوا الكيس بخيط ودعوا مصل اللبن يرشح منه في حوض غسل الأواني طوال 4 إلى 5 ساعات.

بعدئذ أفرغوا اللبن وامزجوه بالأعشاب والبهارات والزيت في وعاء. غطّوا الوعاء وضعوه في البرّاد لمدة ساعة أو ساعتين قبل تقديم هذه اللبنة، الشهية جداً مع الخضار النيئة.

كيك بدقيق حبوب الكينوا وصلصة التفاح

- كوب وثلاثة أرباع الكوب من دقيق حبوب الكينوا
- كوب من الكشمش والفواكه المجففة المسموح بها
- نصف كوب من جوز بيكان المفروم
- نصف ملعقة صغيرة من Backing Powder خالية من الألمنيوم
- نصف ملعقة صغيرة من الصودا الرافعة
- نصف ملعقة صغيرة من كبش القرنفل المطحون
- كوبان من صلصة التفاح والسكر من إنتاج الزراعة العضوية
- بيضة كبيرة من إنتاج الدواجن التي تطعم حبوباً طبيعية

- كوب من سكر القصب الأسمر أو سكر القيقب
- نصف كوب من الزبدة الحلوة غير المملّحة

سخّنوا الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. رشّوا ربع كوب من الطحين على الكشمش والجوز، ودعوها جانباً. امزجوا الصودا الرافعة والبيكنغ باودر والملح وكبش القرنفل مع ما تبقى من طحين الكينوا.

أضيفوا الفواكه المجففة ومزيج الجوز وصلصة التفاح. اخفقوا البيضة وأضيفوا إليها السكر والزبدة برفق.

اسكبوا المزيج في قالب كيك متوسط الحجم وادخلوه الفرن لمدة 40 إلى 45 دقيقة أو حتى يخرج العود، الذي تثقبون به القالب لمعرفة ما إذا نضج، نظيفاً لا أثر للعجين عليه.

يخنة لحم الغنم والهليون

- نصف كيلو من الهليون الطازج
- نصف كيلو من لحم الغنم المقطّع إلى مكعبات
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- 3 ملاعق طعام من الزبدة الحلوة غير المملحة، من إنتاج التربية الطبيعية للمواشي
- كوب من الماء
- ملح وبهار حسب الذوق
- عصير ليمونة حامضة واحدة

قطّعوا الهليون إلى قطع صغيرة وتخلصوا من الأجزاء القاسية في أسفله. ثم اغسلوه وصفّوه. قلّوا اللحم والبصل حتى يحمّر قليلاً. أضيفوا الماء والملح والبهارات. واطهوا اللحم حتى يصبح طرياً.

أضيفوا بعدئذٍ الهليون. دعوا المزيج يُطهى على نار هادئة لمدة ربع ساعة أوحتى ينضج. في نهاية الطهو أضيفوا عصير الليمون الحامض.

المقادير كافية لشخصين.

أرز أسمر بالزعفران

- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون الصافي
- بصلة كبيرة حمراء
- ملعقة طعام من الكزبرة المطحونة
- حبتان من الهال (استخدموا البذور التي بداخلهما)
- ملعقة طعام من الزعفران
- ملعقتا طعام من ماء الورد
- كوبان من أرز بسمتي أسمر
- 4 أكواب من الماء النقي (المغلي)

سخّنوا الزيت واقلوا فيه البصل والبهارات، ما عدا الزعفران، لمدة عشر دقائق على نار هادئة. اهرسوا خيوط الزعفران في وعاء وأضيفوها إلى البصل والبهارات. اسكبوا نصف كمية ماء الورد على مزيج البصل والبهارات. واتركوا المزيج يقلى مدة 15 دقيقة أخرى ثم أضيفوا الأرز والماء المغلي.

اطهوا هذا الطبق لمدة 35 إلى 40 دقيقة. وقبل التقديم مباشرة أضيفوا ما تبقى من ماء الورد.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

سمك مشوي

- 6 ملاعق طعام من الزبدة غير المملحة أو الزيت
- ملعقة صغيرة من صلصة الفليفلة الحمراء الحريفة
- ملعقة طعام من الثوم الطازج المهروس
- 4 شرائح من فيليه السمك (النوع الذي تفضلونه)
- كوب من الأرز المنفوخ والمفتت
- ملعقتا طعام من البقدونس الطازج المفروم

ذوّبوا الزبدة وأضيفوا إليها صلصة الفليفلة الحريفة والثوم.

خذوا أربع ملاعق صغيرة من هذا المزيج وادهنوا بها قعر صينية مستطيلة يمكن أن تدخل الفرن.

رتبوا فيليه السمك في الصينية ورشوا عليها الأرز المنفوخ والمفتت. اسكبوا ما تبقى من مزيج الزبدة والصلصة فوق الفيليه.

ادخلوا هذا الطبق إلى الفرن مدة 10 إلى 15 دقيقة. رشّوا عليه البقدونس وقدّموه فوراً.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

بطاطا مشوية مع إكليل الجبل

- 5 إلى 6 حبات بطاطا متوسطة الحجم مقطعة إلى 4 أرباع
- ربع كوب من زيت الزيتون الصافي
- ملعقة طعام من عشبة إكليل الجبل (romarin)
- رشة من الفلفل الأحمر الحرّيف

اخلطوا المقادير كلها، وضعوها في صينية وأدخلوها فرناً حرارته 180 إلى 200 درجة مئوية لمدة ساعة. إنه طبق لذيذ يقدّم مع سلطة الخضار الورقية أو الخضار المشوية.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

ميوزلي الجوز وشراب القيقب

- 4 أكواب من حبوب الشوفان
- كوب من نخالة الأرز
- نصف كوب من التوت البري
- نصف كوب من الكشمش
- كوب من الجوز المفروم
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

- ربع كوب من زيت الكانولا
- 4/3 الكوب من شراب القيقب (maple syrup)

سخنوا الفرن على درجة حرارة 120 مئوية. في وعاء كبير وعميق، امزجوا الشوفان ونخالة الأرز والفواكه المجففة والجوز والفانيليا. أضيفوا الزيت وحركوا حتى تمتزج المكونات جيداً. اسكبوا شراب القيقب وحركّوا حتى يبتل به المزيج كله. ينبغي أن تحصلوا على خليط سهل التفتّت ودبق. اسكبوا الخليط في صينية تدخل الفرن. دعوا هذا الميوزلي يخبز في الفرن لمدة 90 دقيقة. حركوه كل ربع ساعة لكي يتحمّص جيداً ويصبح ذهبياً داكن اللون. بّردوا الميوزلي واحفظوه بعدئذٍ في علبة محكمة الإقفال.

سلطة السبانخ

- باقتان من السبانخ الطازجة
- رشة من الملح (حسب الذوق)
- باقة من البصل الأخضر المفروم
- عصير ليمونة حامضة واحدة
- ربع ملعقة طعام من زيت الزيتون
- بهار (حسب الذوق)

اغسلوا السبانخ جيداً. صفّوها من الماء وافرموها. رشوا عليها الملح. بعد دقائق قليلة، اعصروها للتخلص من فائض الماء فيها. أضيفوا البصل الأخضر المفروم وعصير الليمون الحامض والزيت والملح والبهار. قدموا هذه السلطة فور تحضيرها.

الكمية كافية لستة أشخاص.

كيك بالمشمش

- كوب وربع من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم
- بيضة بلدية واحدة

- نصف كوب من المشمش المعلّب (المحلّى بعصيره فقط)
- كوبان من طحين الأرز الأسمر
- ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المطحونة
- ملعقة صغيرة وربع من بيكربونات الصوديوم
- كوب من المشمش المجفف المفروم (الخالي من بودرة الكبريت)
- نصف كوب من الكشمش

ملاحظة: يمكن استبدال المشمش المجفف بأي نوع آخر من الفواكه المجفّفة.

ادهنوا بقليل من الزبدة قالب الكيك المستطيل وسخّنوا الفرن على درجة حرارة 180 مئوية. وفي وعاء عميق متوسط الحجم امزجوا اللبن الزبادي والبيضة والمشمش المعلب بعصيره. أضيفوا كوباً من الطحين ونصف كمية البهارات وبيكربونات الصوديوم. حركوا الخليط جيداً حتى يصبح متجانساً. أضيفوا ما تبقى من الطحين والبهارات. إذا وجدتم أن المزيج جاف بعض الشيء فيمكنكم أن تضيفوا بضع نقاط من الماء البارد. اغرزوا في هذه العجينة حبات المشمش المجفف والكشمش. اسكبوا العجينة في قالب الكيك المدهون بالزبدة وادخلوه الفرن لمدة 40 إلى 45 دقيقة حتى ينضج. أخرجوا بعدئذٍ الكيك من القالب ودعوه يبرد.

الكمية كافية لثمانية أشخاص.

معكرونة فيتّوتشيني

- 250غ من معكرونة الفيتوتشيني (شرائط طويلة) المصنوعة من دقيق الأرز أو العلس
- ملعقة طعام من زيت الزيتون الصافي
- 4/3 كوب من مخيض اللبن
- 3/1 كوب+ ملعقتا طعام من جبنة البارميزان المبشورة
- 4/1 كوب من البصل الأخضر المفروم
- ملعقتا طعام من الحبق الطازج المفروم (أو ملعقة صغيرة من الحبق الجاف)

- 4/1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
- 4/1 ملعقة صغيرة من قشرة ليمونة حامضة مفرومة فرماً ناعماً

اسلقوا المعكرونة حسب التعليمات الواردة على غلافها، وارفعوها عن النار قبل أن تصبح لينة جداً al dente. صفوها من الماء وأعيدوها فوراً إلى القدر. أضيفوا زيت الزيتون وقلبوها لكي تتشرب كل شرائط الفيتوتشيني الزيت جيداً.

اسكبوا فوق المعكرونة مخيض اللبن و3/1 كوب من جبنة البارميزان المبشورة، والبصل والحبق والثوم. اطهوا هذا الخليط على نار متوسطة حتى تبدأ الصلصة بالغليان. حركوا المعكرونة باستمرار لئلاّ تلتصق. زيّنوا الطبق بملعقتين من جبنة البارميزان والحبق الطازج. تنثر قشرة الليمونة الحامضة المفرومة على الطبق ويقدم فوراً

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

المكملات الغذائية التي يُنصح بها لفئة الدم B

إن الدور الذي تلعبه المكملات الغذائية، سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشاب، هو التعويض عن أي نقص في العناصر الغذائية ناتج عن خلل في نظامكم الغذائي، وهي أيضاً تؤمن لكم الحماية الإضافية حيثما تحتاجون إليها.

أما المكملات التي أوردها هنا للفئة B فأهدافها هي التالية:

- تحسين النظام الغذائي الخاص بالفئة B، علماً أنه نظام متوازن تماماً
- تحسين فعالية هرمون الأنسولين في الجسم
- تعزيز المناعة ضد أنواع العدوى الفيروسية
- تعزيز الصفاء الذهني والقدرة على التركيز

يعتبر أصحاب الفئة B مميّزين إن لم نقل محظوظين. فمعظهم يستطيع أن يتجنّب الأمراض الأكثر شيوعاً بمجرد اتّباع النظام الغذائي الخاص به. إن هذا

النظام غنّي بالفيتامينات A و B وE وC والكالسيوم والحديد، فلا داعي إذن لأخذ مكملات غذائية من هذه الفيتامينات والمعادن. تمتّعوا إذاً بوضعكم الفريد هذا لكن لا تتغاضوا عن الالتزام بتوصيات نظامكم الغذائي.

في ما يلي سأورد المكملات الغذائية القليلة التي يمكن أن تستفيد منها فئة الدم B.

المكملات الغذائية المفيدة

المغنيزيوم

في حين تتعرض الفئات الأخرى لخطر الإصابة بنقص حاد في الكالسيوم، تتعرض الفئة B لاحتمال الإصابة بنقص حاد في المغنيزيوم. والمغنيزيوم هو العامل الذي يحفزّ آلية الأيض (تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة داخل الخلايا والأنسجة) على العمل كما يجب لدى الفئة B.

إنه المعدن الذي يوازي الكالسيوم أهمية وهو الذي يساعد أصحاب الفئة B على تأييض (تحويل) الكربوهيدرات (السكريات) بفعالية أكبر من سائر الفئات الأخرى.

وبما أن الكالسيوم يتمثل (يمتصه الجسم ويحوله إلى عناصر غذائية) لدى الفئة B بفعالية كبيرة، فهم معرّضون للإصابة بعدم توازن ما بين معدلات الكالسيوم والمغنيزيوم.

فإذا حدث هذا الخلل، سيجدون أنفسهم عرضة للإصابة بأنواع مختلفة من العدوى الفيروسية (أو بضعف المناعة)، وللإحساس بالتعب والإحباط ويحتمل أن يعانوا من اضطرابات عصبية.

في هذه الحالات، ربما يستحسن أن تفكروا بأخذ مكمل غذائي من المغنيزيوم (300 إلى 500 ملغ).

تجدر الإشارة أيضاً إلى أن أطفالاً كثيرين من الفئة B يصابون بالإكزيما، وغالباً ما يكون المغنيزيوم مفيداً لحالتهم هذه.

أي نوع من أنواع المغنيزيوم يمكن أن يفيد. لكن عدداً كبيراً من الذين

يأخذونه انزعجوا من تأثير «المغنيزيوم سيترات»، المسهّل للمعدة، أكثر من أي نوع آخر من المغنيزيوم.

إذا أفرطتم في جرعات المغنيزيوم يؤثر ذلك، من حيث المبدأ، على معدلات الكالسيوم في جسمكم، احرصوا إذاً على تناول مأكولات غنية بالكالسيوم مثل مشتقات الحليب المخمّرة (الأجبان. . .).

كلمة السر هنا هي «التوازن»!.

مأكولات غنية بالمغنيزيوم مفيدة للفئة B

الخضار الخضراء المسموح بها كلها - الحبوب والبقول

الأعشاب الطبية والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفئة B

السوس

يستخدم العشّابون حول العالم السوس، على نطاق واسع. فهو يتمتع على الأقل بأربع منافع: يعالج تقرّحات المعدة، وهو عامل مضاد لالتقاط فيروس القوباء (Herpès). كما أنه يعالج أعراض التعب المزمن ويمنع حدوث الهبوط الحاد في نسبة السكر في الدم.

لكن ينبغي أخذ السوس بحرص شديد لأن الإفراط فيه يؤدي إلى حبس الصوديوم (الملح) داخل الجسم وبالتالي إلى ارتفاع في ضغط الدم.

إذا كانت فئة دمك B وأنت تعاني من انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام، فاشرب كوباً أو اثنين من السوس (المحضر كالزهورات) بعد أن تتناول وجبة الطعام. وإذا كنت تعاني من أعراض التعب المزمن فأنا أنصحك بأن تأخذ محلولاً مصنوعاً من عرق السوس، لكن تحت إشراف طبيبك. فتناول المكمل الغذائي المعدّ من عرق السوس دون استشارة طبية يمكن أن يسبب تسمماً.

الأنزيمات الهضمية

إذا كانت فئة دمك B ولست معتاداً على أكل اللحوم أو مشتقات الحليب، فيمكن أن تواجه بعض الصعوبة في البداية للتأقلم مع النظام الغذائي الخاص بك.

لتفادي هذه المشكلة خذوا أنزيمات هضمية مع وجباتكم الرئيسية، لفترة معينة، فتتمكنون من التعوّد بسهولة أكبر على تناول المأكولات الغنية بالبروتينات. البروملين Bromelain أنزيم نجده في الأناناس ومتوفر أيضاً على شكل حبوب مكملة في الصيدليات ومراكز بيع المنتجات الصحية.

الأعشاب المساعدة على التركيز

تزيد هذه الأعشاب التركيز وتنشّط الذاكرة، وهما مشكلتان يعاني منهما أصحاب الفئة B المصابون باضطرابات عصبية أو عدوى فيروسية. أفضل هذه الأعشاب هما جنسنغ سيبيريا (Eleutherococcus senticosus) وجينكو بيلوبا (Ginkgo biloba)، وهما متوافران في الصيدليات ومحلات بيع المنتجات الصحية. أثبتت دراسات روسية أن جنسنغ سيبيريا يزيد سرعة اتصال الخلايا العصبية ودقته.

أما الجينكو بيلوبا فهو العقار الأكثر مبيعاً في ألمانيا، حيث أن أكثر من 5 ملايين شخص يتناولون الجينكو يومياً. ينشط الجينكو بيلوبا الدورة الدموية الصغرى في الدماغ، ولهذا السبب غالباً ما يوصف للأشخاص المسنّين. وقد اعترف العلم مؤخراً أنه منشط عام للدماغ ومنبّه للذهن.

الليستين

إن الليستين، وهو مقوٍ للدم يتوافر بخاصة في الصويا، يسمح لمولّدات المضاد الخاصة بالفئة B والمتواجدة على سطح الخلايا بأن تتحرك بسهولة أكبر وتحمي جهاز المناعة بشكل أفضل. يفترض بأصحاب الفئة B أن يسعوا للاستفادة من منافع حبيبات الليستين، وليس من الصويا نفسها، لأن تركيز الليستين في الصويا ليس كافياً وحده ليكون له الأثر المرجو.

تعتبر المثابرة على تناول «الكوكتيل الملّين للأغشية» الذي ذكرته سابقاً، عادة جيدة لأنها تمكّنكم من الحصول على هذا المنشط الممتاز لجهاز مناعتكم في كوب من المشروب اللذيذ.

الضغط النفسي لدى الفئة B والرياضة المناسبة لهذه الفئة

يأتي رد فعل الفئة B على الضغط النفسي في وسط الطريق ما بين الفئة A والفئة O. فأصحاب الفئة B لا يعانون كثيراً، مثل أصحاب الفئة A، من نشاط ذهني متوتر ولا يبدون مثل أصحاب الفئة O ردات فعل جسدية عنيفة. الفئة B تختبر هذين الانفعالين ولكن بشكل أقل حدّة؛ وهي بالتالي تتصف بالتناغم والتوازن في مواجهة الضغط النفسي، مستخدمة الخصال الفضلى لدى فئات الدم الأخرى.

جاء رد فعل الفئة B على الضغط النفسي كتطوّر إنساني معقّد. تحت ضغط محيط بيئي متعدد الوجوه احتاج الجنس البشري عبر العصور القدرة الجسدية على تحمل المشقّات كي يستطيع أن يكتسب أراضٍ جديدة. لكنه احتاج أيضاً المهارة والصبر للاستفادة من هذه الأراضي . تذكّروا أن أصحاب الفئة B الأوائل كانوا من الرّحّل والمزارعين.

إذا كانت فئة دمك B ، فأنت تواجه الضغط النفسي بطريقة إيجابية في معظم الأحيان، ومردّ ذلك إلى أنك تستطيع أن تتأقلّم بسهولة مع الأوضاع غير المألوفة. فأنت أقل عدائية من صاحب الفئة O ولكنك أكثر حماساً من صاحب الفئة A .

الرياضة المناسبة لأصحاب الفئة B ليست التمارين المجهدة جداً ولا تلك التي تهدف إلى الإحساس بالاسترخاء الفكري.

فالرياضة التي تحقق التوازن لفئة الدم B هي النشاطات الجسدية المعتدلة والتي يشارك فيها أشخاص آخرون، كالمشي ضمن مجموعة أو القيام برحلات جماعية على الدرّاجات الهوائية والفنون القتالية الأقل عنفاً، وكرة المضرب، وصفوف الأيروبيك.

لن تفيد الفئة B ممارسة الرياضة التنافسية كمباريات السكواش وكرة السلّة وكرة القدم...

لكي تكون الرياضة التي يمارسها أصحاب الفئة B فعّالة عليهم أن يمارسوها ثلاث مّرات في الأسبوع على أن يمارسوا أيضاً تمارين الاسترخاء مرتين أسبوعياً.

التمرين	مدته	أسبوعياً
الأيروبيك	45 ـ 60 دقيقة	3 مّرات
كرة المضرب	45 ـ 60 دقيقة	3 مّرات
الفنون القتالية	30 ـ 60 دقيقة	3 مّرات
الجمباز	30 ـ 45 دقيقة	3 مّرات
المشي لمسافة طويلة	30 ـ 60 دقيقة	3 مّرات
ركوب الدراجة الهوائية	45 ـ 60 دقيقة	3 مّرات
السباحة	30 ـ 45 دقيقة	3 مرات
المشي السريع	30 ـ 60 دقيقة	3 مّرات
الركض	30 ـ 45 دقيقة	3 مّرات
رفع الأثقال	30 ـ 45 دقيقة	3 مّرات
الغولف	60 دقيقة	مرّتان
تاي تشي	45 دقيقة	مرّتان
يوغا	45 دقيقة	مرّتان

إرشادات رياضية للفئة B

التمارين الرياضية

تمر التمارين الرياضية القوية بثلاث مراحل هي:

تمارين التحمية، التمارين الرياضية الفعلية وتمارين الاسترخاء. تمارين

التحمية هامة جداً لأنها تقي من أي ضرر يمكن أن يلحق بالعضلات، هذه التمارين تجعل الدم يتدفق نحو العضلات فتصبح مستعدة للتمرين الفعلي سواء أكان المشي لمسافة طويلة أو الركض أو ركوب الدّراجة الهوائية أو أي مباراة رياضية. تتضمن تمارين التحمية حركات تمطط وتليين، لتفادي تمزق العضلات ورباطاتها.

أما التمارين الفعلية فيمكن أن تنقسم إلى نوعين أساسيين: تمارين متماثلة يتم خلالها تمرين العضلات الخاملة. وتمارين الجهد الممتدّ كالجمباز أو الركض أو السباحة، وينتج عنها شدّ للعضلات من خلال مجموعة من الحركات.

يمكن استخدام التمارين المتماثلة (المتشابهة والمتكررة) لتقوية عضلات معيّنة. تستطيعون القيام بحركات متماثلة من خلال جرّ أو دفع جسم ثابت أو عن طريق قبض أو شدّ العضلات المتقابلة.

لتحقيق أقصى حد من المنفعة على مستوى القلب والشرايين ينبغي أن يرتفع عدد نبضات القلب أثناء القيام بالتمارين الرياضية، بما يعادل 70٪ من أقصى سرعة يمكن أن ينبض بها قلبكم. وعندما يصل نبض القلب إلى هذه السرعة تابعوا التمرين لإبقائه على هذا المستوى من النشاط لمدة نصف ساعة. وينبغي تكرار هذا التمرين ثلاث مّرات أسبوعياً على الأقل.

لكي تحتسبوا أقصى سرعة يمكن أن ينبض بها قلبكم:

1 ـ إطرحوا سنّكم من الرقم 220

2 ـ إضربوا الفرق بسبعين بالمئة (0,70). وإذا كنتم قد تخطيتم الستين من العمر، أو كنتم تعانون من ضعف جسدي، فاضربوا الفرق بستين بالمئة (0,60).

3 ـ اضربوا الرقم الذي تحصلون عليه بخمسين بالمئة (0,50). مثال على ذلك، إمرأة في الخمسين من عمرها، تتمتع بصحة جيدة، ينبغي أن تطرح 50 من 220؛ أقصى سرعة يمكن أن ينبض بها قلبها هي إذاً 170 نبضة في الدقيقة.

نضرب 170 نبضة بـ 70٪ فنحصل على 119 نبضة في الدقيقة. أي أن على تلك المرأة أن تسعى جاهدة لكي تصل نبضات قلبها أثناء ممارسة الرياضة إلى 119 نبضة في الدقيقة الواحدة. أما إذا ضربنا 170 بـ 50٪ فسوف تحصل على الحد الأدنى الذي ينبغي أن تصله أثناء الرياضة (في حال كان جسمها ضعيفاً).

تمارين الاسترخاء

تعتبر تمارين التاي تشي الصينيّة واليوغا الطريقة المثلى لإقامة التوازن مع التمارين الرياضية الأكثر نشاطاً التي تمارسونها خلال الأسبوع.

تزيد تمارين «التاي تشي شوان» أو «التاي تشي» ليونة حركات الجسم. تكاد الحركات البطيئة المرنة والأنيقة لا تشبه الحركات الفعلية التي تمثلها أي اللكم والركل العنيف وحركات صدّ الضربات أو الحركات الدفاعية.

تمارس تمارين التاي تشي يومياً في الصين، وتقوم بها مجموعات من الناس تتجمهر في الساحات العامة وتتمرّن عليها معاً. إن هذه التمارين يمكن أن تعتبر تقنية فعّالة للاسترخاء علماً أنها تتطلب الكثير من الصبر والتركيز ليجيدها من يرغب بممارستها.

تجمع اليوغا ما بين الاستقامة الداخلية والسيطرة على عملية التنفس ووضعيات الجسم. تساعد هذه العناصر الثلاثة على التركيز التام بعيداً عن التشويش الذي تثيره فينا الهموم الدنيوية.

الهاثا يوغا هي أكثر أنواع اليوغا انتشاراً في الغرب. إذا تعلمت وضعيات اليوغا الأساسية تستطيع أن تحدد التمرين الذي يتلاءم مع نمط حياتك. وتجدر الإشارة هنا إلى أن بعض مرضاي أطلعوني على اعتقادهم بأن ممارسة اليوغا تتعارض مع معتقداتهم الدينية. فهم يخشون أن يعني اعتمادهم هذه التمارين، اعتناقهم للديانات المنتشرة في الشرق الأقصى. لكني أجبتهم بالقول: «هل تصبحون إيطاليين إذا تناولتم الطعام الإيطالي؟».

يمكنكم أن تتأملوا وتمارسوا رياضة اليوغا بالطريقة التي تناسبكم. أي أنكم تستطيعون أن تستحضروا إلى ذهنكم الصور والأفكار التي تعنيكم أنتم أو

تتناسب ومعتقداتكم. أما الوضعيات الجسدية فلا لون لها، فهي حركات قديمة جداً أثبتت فعاليتها عبر الأزمان.

تقنيات اليوغا السهلة للاسترخاء

تبدأ اليوغا بالاسترخاء وتنتهي به. أثناء ممارسة اليوغا تنقبض عضلاتنا باستمرار لكننا نادراً ما ندرك أن ما يحصل هو العكس تماماً أي التخلّص من التشنج والاسترخاء. نستطيع أن نشعر براحة كبرى ونتمتع بصحة فضلى إذا تخلصنا بانتظام من التشنجات التي تخلفها ضغوطات الحياة وانفعالاتها المتوترة.

الوضعية المثلى للاسترخاء هي الاستلقاء على الظهر. تُرتَّب الذراعان والساقان بطريقة تشعرون معها براحة تامة على مستوى الوركين والكتفين والظهر.

يهدف الاسترخاء العميق إلى إيصال الجسد والفكر إلى حالة من الهدوء التام، تماماً كما يحصل عندما نحرّك مياه بركة ونراقبها تتحول شيئاً فشيئاً من الاهتياج إلى الهدوء ومنه إلى السكون التام. إبدؤوا بالتنفّس من البطن تماماً كما يفعل الطفل. راقبوا الطفل عندما يتنفس وسوف تتنبهون إلى أن بطنه هو الذي يتحرك وليس صدره.

من دون وعي منهم يعتمد عدد كبير من الناس التنفس القصير والمحدود انطلاقاً من الصدر. لكن هذا النوع من التنفس غير طبيعي وغير فعّال. أحد أهداف اليوغا هو أن تجعلكم تعون مركز التنفس الفعلي. راقبوا طريقة تنفّسكم. هل تتنفّسون بسرعة وتأخذون أنفاساً غير عميقة وغير منتظمة، أم أنكم غالباً ما تحبسون أنفاسكم؟.

دعوا أنفاسكم تعود إلى حالتها الطبيعية، أي تعود كاملة، عميقة ومنتظمة وطليقة. حاولوا أن تعزلوا عضلات التنفّس السفلى التي تتحرك عندما تتنفّسون. راقبوا إن كنتم قادرين على التنفس دون تحريك صدركم. تمارين التنفس هذه يجب أن تتم بلطف وبدون أي جهد قسري. ضعوا إحدى يديكم على سرّتكم واشعروا بحركة تنفسكم. دعوا كتفيكم ترتاحان وتسترخيان.

إبدؤوا التمرين بزفير عميق. وعندما تستنشقون الهواء، تصوّروا شيئاً ثقيل الوزن، مثل كتاب كبير، موضوعاً على سرّتكم، وأنكم تحاولون رفع هذا الثقل الوهمي نحو السقف عن طريق استنشاق الهواء.

عندما تزفرون دعوا هذا الثقل الوهمي يضغط على بطنكم ليساعدكم على الزفير. ازفروا الهواء أكثر مما كنتم تفعلون عادة، كما لو أنكم «تعصرون» رئتيكم لإفراغ الهواء منها. إن هذا التمرين بمثابة حركة تمديد في اليوغا على مستوى الحجاب الحاجز وهو يساعد على التخلّص من التشنجات في هذا العضل.

استعينوا في هذه الحركة بعضلات البطن. عندما تتنشقون الهواء اجعلوا شهيقكم يصدر من الأعماق لرفع الثقل الكبير الوهمي نحو السقف. حاولوا أن تتحكّموا تماماً بالتنفس البطني وتعزلوه، من دون القيام بأي حركة في الصدر أو الأضلاع.

كلمة أخيرة: شخصية الفئة B

اضطر أصحاب الفئة B الأوائل إلى أن يكونوا مرنين ومبدعين لكي يستطيعوا البقاء والاستمرار في مواجهة مصاعب الأراضي الجديدة والمناخات التي لم يعتادوا عليها واختلاط الأعراق.

لم يكن أصحاب الفئة B الأوائل بحاجة للتأقلم بشكل منتظم ومتناغم مع البيئة المحيطة بهم كما حصل للفئة A المستقرّة؛ ولا احتاجوا لأن يكونوا كأصحاب الفئة O صيّادين هدفهم الأوّل والأخير هو الصيد.

إلا أن هاتين الصفتين متواجدتان حتى في خلايا الفئة B . من الناحية البيولوجية نجد الفئة B أكثر مرونة من الفئة O أو الفئة A أو الفئة AB ؛ والفئة B أقل عرضة للإصابة بأمراض عديدة شائعة لدى الفئات الأخرى. إن أي شخص فئة دمه B ويعيش بطريقة متوازنة، يعمل ويمارس الرياضة ويأكل بشكل متوازن، يحمل في ذاته جوهر الإنسان المصارع الذي يقوى على الشدائد في صراع البقاء.

تمتلك الفئة B أفضل ما لدى الفئات الأخرى من صفات فصاحب الفئة B يجمع ما بين النشاط الفكري والإحساس المرهف الذي تتحلّى به الفئة A وردات الفعل الجسدية النشيطة وعدائية الفئة O . ربما نستطيع أن نقول إن الفئة B تنتمي إلى عدة فئات من الشخصيات والأطباع، لأنها تتمتع وراثياً بتناغم وهدوء داخلي يجعلانها أقل ميلاً إلى التحدي والمواجهة. بإمكان أصحاب الفئة B أن يتفهّموا وجهة نظر الآخر ومن الممكن أن يتبنوا وجهة النظر هذه.

تشير إحدى الإحصائيات المعروفة إلى الواقع التالي: في حين أن 9٪ فقط من سكان الولايات المتحدة يحملون فئة الدم B، إلا أن 30 إلى 40٪ من كل الأثرياء العصاميين فئة دمهم B.

تجدر الإشارة إلى أن معظم سكّان الصين واليابان ومجتمعات آسيوية كثيرة فئة دمهم B . ويركز الطب الصيني القديم، وهو عبارة عن علاجات طبيعية معقدة، على التوازن ما بين حالة الجسم والحالة النفسية. يعتبر الأطبّاء الصينيون أن إطلاق العنان للشعور بالسعادة القصوى (وهي حالة يصبو إليها كل إنسان) يهدد توازن القلب. فالتوازن والتناغم هما إذاً العلاج الأنجع لأصحاب الفئة B.

اليهود الأوائل فئة دمهم B، بصرف النظر عن المواقع الجغرافية التي سكنوها. والفئة B هي عبارة عن مزيج من العقل والروح والمادة.

قد يرى العديد من الناس أن في هذا الوصف تناقضاً واضحاً. لكن الفئة B تجمع فعلاً ما بين هذين النقيضين وتجعلهما متناغمين.

الفصل السابع

الخطة المناسبة لفئة الدم AB

فئة الدم AB: اللّغز

- خليط حديث بين الفئتين A و B
- قدرة على التأقلم جيداً مع الظروف البيئية والغذائية المتغّيرة
- جهاز هضمي حسّاس
- جهاز مناعة ضعيف
- يتخلّص من الضغط النفسي بمساعدة الرياضات الروحية والنشاطين الرياضي والإبداعي
- لغز في مسيرة التطوّر

النظام الغذائي الخاص بفئة الدم AB

لم يكن للفئة AB وجود بين الناس قبل ألف سنة. إنها فئة نادرة لا يحملها أكثر من 2 إلى 5٪ من الناس وهي معقّدة جداً من الناحية البيولوجية. ولا يمكن أن نشبهها بأي فئة أخرى بسهولة. فمولّدات المضاد المتعددة لدى الفئة AB ، تجعلها تميل أحياناً إلى الفئة A وأحياناً أخرى إلى الفئة B ، ويمكنها أيضاً أن تكون خليطاً من هاتين الفئتين، حتى يمكن أن نشبّهها بمخلوق غريب نصفه شيء ونصفه الآخر شيء مختلف (كالرجل الحصان في الخرافات اليونانية القديمة).

إن تعدد الصفات هذه يمكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً، بحسب الظروف المحيطة بالشخص الذي يحمل هذه الفئة. لذلك ينبغي أن تقرأوا لوائح الطعام الخاصة بكم بعناية ودقة، وأن تطّلعوا على الحميتين الغذائيتين الخاصتين بالفئتين A و B ، لكي تفهموا جيداً شروط نظامكم الغذائي الخاص.

في المبدأ، تعتبر الأطعمة المضّرة بالفئة A أو الفئة B ضارة للفئة AB أيضاً، مع بعض الاستثناءات. فمادة Panhemaglutinan (وهي لكتينات موجودة في البندورة) القادرة على جعل خلايا دم كل الفئات تتكتّل، تستطيع الفئة AB أن تتحملها، ربما لأن رد الفعل على هذه اللكتينات يصبح ضعيفاً، مع اجتماع

الأجسام المضادة A و B في فئة الدم AB.

البندورة هي إذاً مثال ممتاز على هذه الاستثناءات. فالفئة A والفئة B لا يمكنهما تحمل لكتينات البندورة بينما تستطيع الفئة AB أن تأكل البندورة من دون أن تعاني من أي تأثير سلبي واضح.

أصحاب الفئة AB هم عادة أكثر قوة ونشاطاً من أصحاب الفئة A المتكاسلين. وربما نستطيع أن نعزو سبب هذا الدفع الحيوي الإضافي إلى الذاكرة الجينية لدى الفئة AB ، التي ما زالت تحتفظ ربما بخصائص أجدادها الذين لم ينقضِ على زوالهم وقتاً طويلاً بعد؛ وهؤلاء الأجداد من الفئة B كانوا يصارعون للبقاء في السهول الواسعة.

ما الذي يجعل الفئة AB تتخلص من الوزن الزائد؟

في ما يتعلق بزيادة الوزن، تعكس الفئة AB الإرث الجيني المزدوج من الفئتين A و B وهذا يؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل. مثال على ذلك، تعاني الفئة AB من نقص في أحماض المعدة، في حين أخذت عن الفئة B تأقلمها مع تناول اللحوم.

في هذه الحالة، أنتم تفتقرون إلى الأحماض الضرورية لأيض اللحوم بشكل فعّال، وبالتالي تتراكم اللحوم التي تتناولونها على شكل دهون في أجسامكم، رغم أنكم تستطيعون من الناحية الجينية أن تتناولوا اللحم. لكي تتخلّصوا إذاً من الوزن الزائد عليكم أن تحدّوا من استهلاككم للّحوم، فلا تأكلوا منها إلا القليل، وعوّضوا عن النقص الحاصل بأكل الخضار وجبنة التوفو المصنوعة من فول الصويا.

أما الميول الغذائية التي ورثتموها من الفئة B ، فتسبب رد الفعل الأنسوليني نفسه عندما تتناولون الفاصوليا الحمراء الكليوية أو الفاصوليا الخضراء الكليوية، أو بزور السمسم، أو الذرة أو الحنطة السوداء (رغم أن انتماءكم إلى الفئة A أيضاً يجعلكم قادرين على تناول العدس والفول

السوداني). أما النقص في انتاج الأنسولين فيؤدي إلى حالة هبوط حاد في معدل السكر في الدم وهي غالباً ما تحدث بعد تناول وجبات الطعام، وتؤدي إلى تراجع في فعالية عمليات الأيض الغذائي.

لا تعاني فئة الدم AB من رد الفعل العنيف على غلوتين القمح كما يحصل عندما يأكل أشخاص من فئتي الدم O و B، منتجات القمح. لكن إذا أردتم أن تتخلّصوا من الوزن الزائد فعليكم أن تتجنّبوا تناول القمح والمأكولات التي تصنع منه، لأنها تجعل أنسجة عضلاتكم مائلة إلى الحموضة. علماً أن أصحاب الفئة AB يحرقون الكالوريهات بفعالية أكبر عندما تكون أنسجة عضلاتهم تميل إلى القلوية.

المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن

اللحوم الحمراء	لا يتم هضمها جيداً
	تراكم على شكل دهون
	تسمّم الأمعاء
الفاصوليا الحمراء الكليوية	تضعف فعالية الأنسولين
	تسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم
	تبطيء عملية الأيض
الفاصوليا الخضراء الكليوية	تضعف فعالية الأنسولين
	تسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم
	تبطيء عملية الأيض
البزور	تسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم
الذرة	تضعف فعالية الأنسولين
الحنطة السوداء	تسبب هبوطاً حاداً في سكر الدم
	تمنع حرق الكالوريهات بفعالية تضعف فعالية الأنسولين

المأكولات التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد

التوفو (جبنة الصويا)	تزيد فعالية عملية الأيض
ثمار البحر	تزيد فعالية عملية الأيض
الألبان والأجبان	تحسّن عملية إفراز الأنسولين

الخضار الخضراء	تزيد فعالية عملية الأيض
عشب البحر البنّي	يحسن عملية إفراز الأنسولين
الأناناس	يسهل عملية الهضم ينشط عمل الأمعاء

اعتبروا هذه الإرشادات العامة جزءاً من توصيات النظام الغذائي الخاص بفئة دمكم.

اللحوم والدواجن

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة*	الأسود	الأبيض	الأصفر
اللحوم الحمراء الخالية من الدهون	120غ ـ 180غ (للرجال) 60غ ـ 150غ (للنساء والأولاد)	مرّة ـ 3 مرّات	مرّة ـ 3 مرّات	مرّة ـ 3مرّات
الدواجن	120غ ـ 180غ للرجال 60غ ـ 150غ (للنساء والأولاد)	صفر ـ مرّتان	صفر ـ مرّتان	صفر ـ مرّتان

* التوصيات المتعلقة بالحصص هي مجرد إرشادات تساعدكم على تحسين نظامكم الغذائي بناء على ميول أجدادكم الغذائية.

تأخذ الفئة AB عن الفئتين A و B بعضاً من خصائص كل منهما المتعلقة بتناول اللحوم الحمراء ولحم الدواجن.

فأصحاب هذه الفئة لا يمتلكون ما يكفي من أحماض المعدة لهضم البروتينات الحيوانية بفعالية، مثلهم في ذلك مثل أصحاب الفئة A. لكن حلّ هذه المسألة يتوقف على الحصّة، وعدد المرّات التي تتناولون فيها اللحوم أسبوعياً. أنتم تحتاجون للبروتينات الموجودة في اللحم، وبخاصة أنواع اللحم المفيدة للفئة B التي تحملون جزءاً من خصائصها، أي لحم الغنم والأرنب وديك الحبش، عوضاً عن لحم البقر.

أما اللحوم التي تهيّج الجهاز الهضمي وتؤذي الدم لدى الفئة B، فلها التأثير نفسه فيكم. فتجنّبوا إذاً لحم الدجاج وامتنعوا أيضاً عن تناول اللحوم المدخّنة والمصنعة (أو المقدّدة). فهذه الأطعمة يمكن أن تسبب سرطان المعدة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات حمض المعدة، وهي الخاصيّة السلبية التي تتقاسمونها مع الفئة A .

لحوم مفيدة جداً

لحم الغنم - لحم الأرنب - لحم ديك الحبش

لحوم غير ضارة

لحم الكبد - لحم التدرج

تجنّبوا

البيكون (لحم الخنزير المقدّد) - لحم الدجاج الرومي - لحم الحجل - لحم البقر - لحم البط - لحم الخنزير - لحم الإوز - لحم العجل الرضيع - لحم الدجاج - الجامبون - لحم الغزال - لحم القلب - لحم طائر السمّان

الأسماك وثمار البحر

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل الأنواع المنصوح بتناولها	120غ - 180غ	3 - 5 مرّات	3 - 5 مرّات	4 - 6 مرّات

يستطيع أصحاب الفئة AB أن يتمتعوا بأكل أصناف كثيرة جداً من الأسماك وثمار البحر، فهي تشكل مصدراً ممتازاً للبروتين. ومثل أصحاب الفئة A ، سوف تجدون صعوبة في هضم اللكتينات الموجودة في سمك موسى والسمك المفلطح. كما تتقاسمون مع الفئة A استعدادها للإصابة

بسرطان الثدي، فإذا سجّلت عائلاتكم حالات إصابة بسرطان الثدي، عليكم أن تدخلوا البزّاق Helix pomatia إلى نظامكم الغذائي. فهذا النوع من البزاق يحتوي على لكتين قوي يجعل خلايا الفئة A المتحوّلة إلى خلايا سرطانية تتكتّل فتسّهل على جهاز المناعة التخلص منها، بخاصة في النوعين الأكثر شيوعاً من بين سرطانات الثدي (راجع الفصل العاشر). إنه نوع إيجابيّ من التكتل، لأن اللكتين الموجود في البزّاق يقضي على الخلايا المريضة.

أنواع أسماك وثمار بحر مفيدة جداً

القدّ - الكراكي الصغير - السردين - الأخفس (القشر) - الكراكي النهري - الترويت البحري - النازلي - البغروس - الصابوغة - الأسقمري - السمك القزحي - الحفش - الماهي ـ ماهي - الترويت - الطون (التونا) - الفرخ البحري - النهّاش الأحمر - السلفيش

أنواع أسماك وثمار بحر غير ضارة

أذن البحر - السلمون - سمك أبو سيف - القنبر - الأسقلوب (محار مروحي) - التلفيش - الراخوص - السلّور - القرش - الدلفين الأبيض - الكافيار (بيض السمك) - الفرخ الفضي - الرنكة (الطازجة) - الحسّاس النهري - النهّاش - الفرخ الأبيض - بلح البحر - الحبّار (كلماري) - الأسماك ذات اللون الأصفر

تجنّبوا

الأنشوفة (أنشوا) - السمك المفلطح - الأخطبوط - البرّكودا (سفرنة) - الضفادع - المحار - القاروس الأزرق - الحدوق - الشّبص - البطلينوس (صدف) - الهلبوت - القريدس - محار الأذن - الرنكة (المخلّلة) - سمك موسى - سرطان الماء (سلطعون) - الكركند - القاروس المقلّم - الإربيان (جراد البحر) - السلمون المدخّن - السلحفاة - الأنكليس - الأسماك الصفراء الذيل

الحليب ومشتقاته والبيض

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
البيض	بيضة واحدة	3 ـ 5 مرّات	3 ـ 4 مرّات	2 ـ 3 مرّات
الأجبان	60غ	2 ـ 3 مرّات	3 ـ 4 مرّات	3 ـ 4 مرّات
اللبن الزبادي	120غ ـ 180غ	2 ـ 3 مرّات	3 ـ 4 مرّات	مرة ـ 3 مرّات
الحليب	120غ ـ 180غ	مرة ـ 6 مرّات	3 ـ 6 مرّات	2 ـ 5 مرّات

يستطيع أصحاب الفئة AB أن يعتمدوا توصيات الفئة B المتعلقة بالحليب ومشتقاته. فأنتم تنتفعون من الحليب ومشتقاته، وبخاصة من الأنواع المخمّرة والحامضة مثل اللبن الزبادي ولبن الكفير المختمر، والكريما الحامضة الخالية من الدسم Sour cream، لأن هذه الأصناف سهلة الهضم أكثر من غيرها.

عليكم بالمقابل أن تتنبهوا لعامل أساسي هو فرط الإفرازات المخاطية. فأنتم تنتجون الكثير من هذه الافرازات مثل الفئة A، ولستم بحاجة للمزيد منها. تنبّهوا دوماً لأي إشارات إلى الإصابة بمشاكل في الجهاز التنفّسي، أو الجيوب الأنفية، أو أي التهابات في الأذن، التي في حال أصبتم بها، تعني أن عليكم الامتناع عن تناول الحليب ومشتقاته.

أما البيض فهو مصدر ممتاز للبروتينات للفئة AB فعلى الرغم من أن البيض غني بالكولسترول وأصحاب الفئة AB (مثل الفئة A) لديهم استعداد للإصابة بأمراض القلب، غير أن الأبحاث أظهرت أن المتهم الأول في أمراض القلب الناجمة عن الكولسترول، ليست الأطعمة التي تحتوي مادة الكولسترول بل الدهون المشبعة (زيوت، أجبان، ألبان كاملة الدسم. . .).

يمكنكم أن تزيدوا حصتكم من البروتين وتخفّضوا كمية الكولسترول المتوافرة في البيض، عن طريق استعمال بياض بيضتين مقابل صفار واحد، عندما تأكلون البيض (الكولسترول مركزّ في صفار البيض وليس في بياضه).

علماً أن اللكتين المؤذي المتواجد في عضل الدجاج ليس موجوداً في البيض.

أجبان وألبان مفيدة جداً

جبنة المزارع (فيتا، حلوم، عكاوي...) - جبنة الماعز - الريكوتا - الجبنة البلدية - حليب الماعز - الكريما الحامضة الخالية من الدسم Sour cream - الفيتّا - لبن الكفير المخمرّ - الموزاريلا - اللبن (الزبادي)

أجبان وألبان غير ضارة

بروتين الحليب - جبنة القشدة - الغودا - المونتري جاك - الشيدر - الإيدام - الغروبير - المونستر - الكولبي - الإيمانتال - الجارلسبرغ - النوشاتيل - الحليب الخالي من الدسم أو 2٪ دسم - جبنة الصويا - حليب الصويا - الجبنة السويسرية - مصل اللبن

تجنّبوا

الجبنة الأميركية - المخيض - البروڤولوني - الجبنة الزرقاء - الكاممبير - البوظة (المثلجات) - الجبنة المنكهة بالفواكه - الزبدة - البرميزان - الحليب الكامل الدسم

الزيوت والدهون

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الزيوت	ملعقة طعام	1 ـ 5 مرّات	4 ـ 8 مرّات	3 ـ 7 مرّات

على أصحاب الفئة AB أن يستعملوا زيت الزيتون بدلاً من الدهون الحيوانية (زبدة ـ سمن)، والدهون النباتية المهدرجة، أو أي نوع آخر من الزيوت النباتية.

زيت الزيتون نوع من الدهون الأحادية غير المشبعة، ويعتقد أنه يساهم في خفض معدل الكولسترول في الدم. يمكنكم أيضاً أن تستخدموا في الطهو

مقادير ضئيلة من الزبدة المفقّسة (التي أُزيل منها الماء والمواد الصلبة)، وهي زبدة نصف سائلة شائعة الاستعمال في الهند (هذه الزبدة لا تحترق بسرعة).

زيوت ودهون مفيدة جداً

زيت الزيتون

زيوت ودهون غير ضارة

زيت الكانولا - زيت بزور الكتّان - زيت كبد سمك القدّ - زيت الفول السوداني

تجنّبوا

زيت الذرة - زيت السمسم (سيرج) - زيت بزور القطن - زيت دوّار الشمس - زيت العصفر

المكسرات والبزور

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
المكسرات والبذور	6 ـ 8 حبات	مرتان ـ 5 مرّات	مرّتان ـ 5 مرّات	2 ـ 3 مرّات
زبدة المكسرات (جوز، لوز، مكسرات. . .)	ملعقة طعام	3 ـ 7 مرّات	3 ـ 7 مرّات	2 ـ 4 مرّات

في ما يتعلق بالمكسرات والبزور، يناسب أصحاب الفئة AB ما يناسب الفئتين A و B. كلوا هذه الأصناف لكن باعتدال وحذر. فعلى الرغم من أنها مصدر إضافي للبروتين، تحتوي كل البزور على لكتينات تعيق عملية إفراز الأنسولين، الأمر الذي يجعلها مؤذية للفئة B. لكن من ناحية أخرى، أنتم

تقاسمون الفئة A ميلها إلى أكل الفول السوداني (الفستق)، وهو مقوّ فعال لجهاز المناعة. يميل أصحاب الفئة AB أيضاً إلى المعاناة من مشاكل المرارة، لذلك يستحسن أن يأكلوا زبدة المكسّرات على أن يأكلوا المكسّرات كاملة.

مكسرات وبزور مفيدة جداً

الكستناء - زبدة الفول السوداني - الفول السوداني (فستق) - الجوز

مكسرات وبزور غير ضارة

زبدة اللوز - الكاجو - الماكاديميا - اللوز - الجوز القاري - الصنوبر - جوز البرازيل - جوز الليتشي - الفستق الحلبي

تجنبوا

البندق - الطحينة - زبدة بزور دوّار الشمس - بزور الخشخاش - بزور السمسم - بزور دوّار الشمس - بزور اليقطين

الفاصوليا والبقول الأخرى

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل أنواع الفاصوليا والبقول الأخرى	كوب من الحبوب الجافة	3 ـ 5 مرّات	مرّتان ـ 3 مرّات	4 ـ 6 مرّات

في موضوع الفاصوليا والبقول الأخرى، يأخذ أصحاب الفئة AB بعض التوصيات من الفئة A وبعضها الآخر من الفئة B .

فالعدس على سبيل المثال، غذاء هام لمحاربة السرطان عند الفئة AB، رغم أن أصحاب الفئة B لا ينصحون بتناوله. يحتوي العدس تحديداً على مضادات للأكسدة تقاوم مرض السرطان. لكن من جهة أخرى، تعتبر

الفاصوليا الحمراء الكليوية والفاصوليا الخضراء الكليوية طعاماً يكبح إنتاج الأنسولين عند الفئة A وكذلك أيضاً عند الفئة AB .

فاصوليا وبقول مفيدة جداً

الفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة - الفاصوليا الاسبانية الزهرية الموشّحة بالأحمر - الفاصوليا الحمراء - فول الصويا - العدس الأخضر

فاصوليا وبقول غير ضارة

الفول - الفاصوليا العريضة الكليوية الشكل - الفاصوليا الخضراء - فاصوليا الجيكاما المكسيكية - فاصوليا مسلاّت - العدس البلدي - قرون البازيلا التي تؤكل كاملة - لوبياء مسلاّت - العدس الأحمر - الفاصوليا البيضاء - البازيلا الخضراء

تجنّبوا

فاصوليا الأدوكي - فاصوليا الأزوكي - حبوب الصويا المختمرة بالماء وطحين القمح black beans - الفول الأخضر - الحمّص الفحلي - الفاصوليا الكليوية عموماً - الفاصوليا الخضراء الكليوية - الفاصوليا الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء

الحبوب العشبية

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
كل أنواع الحبوب	كوب من الحبوب الجافة	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 3 مرّات	2 ـ 4 مرّات

التوصيات الخاصة بالفئة AB تشمل الحبوب المنصوح بها للفئتين A و B. الحبوب العشبية لا تؤذيكم عامة حتى القمح، لكن عليكم أن تكتفوا بكميات قليلة من القمح ومنتجاته، لأن لبّ حبة القمح يساعد على تكوّن

الأحماض في الأنسجة لدى أصحاب الفئة AB ونحن لا نتكلّم هنا عن أحماض المعدة بل عن التوازن ما بين الحموضة والقلوية في أنسجة العضلات. يكون أصحاب الفئة AB في أفضل حال حين تكون أنسجة عضلاتهم مائلة إلى القلوية. تجدر الإشارة إلى أن القمح يجعل أنسجة عضلات الفئتين O و B قلوية، بينما يجعل الأنسجة نفسها لدى الفئة AB، حامضة.

اكتفوا بأكل القمح المنبّت مرّة واحدة في الأسبوع، وكذلك بالنسبة إلى نخالة القمح. أما طحين الشوفان ودقيق الصويا والدخن والأرز المطحون «ولحم» الصويا، فهي كلها مفيدة للفئة AB، لكن عليكم تجنّب الحنطة السوداء والذرة.

حبوب عشبية مفيدة جداً

الدخن - نخالة الأرز - الدقيق الذي تصنع منه المعكرونة - نخالة الشوفان - الأرز المنفوخ - دقيق الجودار - طحين الشوفان

حبوب عشبية غير ضارة

حبوب القطيّفة - ميوزلي - دقيق الصويا - الشعير - خليط حبوب القمح والشعير (للفطور) - كرات الصويا - دقيق الأرز - الحبوب السبع - نخالة القمح - العلس - البرغل - القمح المنبّت

تجنّبوا

رقائق الذرة (كورنفليكس) - دقيق الذرة - كاموت (قمح ذو حبة كبيرة)

الخبز والكيك الناشف

فئة الدم AB	يومياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الخبز والكعك	شرحة واحدة	صفر ـ مرّة	صفر ـ مرّة	صفر ـ مرّة
الكيك الناشف	قطعة كيك واحدة	صفر ـ مرّة	صفر ـ مرّة	صفر ـ مرّة

التوصيات المتعلقة بأكل أنواع الخبز والكيك الناشف هي نفسها توصيات الحبوب العشبية والحبوب الأخرى، بالنسبة إلى الفئة AB. إنها مأكولات مفيدة عامة. لكن إن كنتم تعانون من فرط إفراز السوائل المخاطية أو من البدانة، ففي هاتين الحالتين، أنصحكم بعدم استهلاك القمح الكامل، واستبداله بدقيق الأرز والصويا. كونوا متنبهين حين تشترون خبز القمح المنبذت التجاري لأنه غالباً ما يكون مصنوعاً من نسبة ضئيلة من القمح المنبّت في حين هو معدّ بمعظمه من القمح الكامل. إقرؤوا الملصقات جيداً، تجنّبوا الخبز المصنوع من الذرة. وعلى الرغم من أن خبز القمح المنبّت وخبز القمح المنبّت مع الزبيب، اللذين يباعان في المتاجر التي تبيع المنتجات والأغذية الصحية، هما من القمح إلا أن عملية التنبيت قضت على لكتين الغلوتين.

أنواع خبز مفيدة جداً

خبز الأرز الأسمر - خبز الدخن - خبز القمح المنبّت - توست الأرز - خبز القمح المنبّت - الزبيب - خبز الجودار الصافي - خبز دقيق الصويا - رقائق خبز الجودار - الكراكوت (نوع من التوست) - خبز طحين حبوب الجودار الكاملة

أنواع خبز وكيك ناشف غير ضارة

باغل القمح (كعك طري مستدير الشكل) - الخبز والكيك المصنوعان من دقيق القمح القاسي - الخبز الخالي من الغلوتين - الخبز المدعم بالبروتينات - خبز الفطير - خبز الحبوب المتعددة - الكيك المصنوع من نخالة الشوفان

- الخبز الداكن والحامض (قمح+ جاودار+ دبس السكر) - الدقيق الذي تصنع منه المعكرونة - الكيك المصنوع من نخالة القمح - خبز القمح الكامل - خبز العلس

تجنبوا

الكيك الناشف المصنوع من طحين الذرة

الحبوب والمعكرونة

فئة الدم AB	أسبوعياً	إذا كان أجدادك من العرق		
الطعام	الحصّة	الأسود	الأبيض	الأصفر
الحبوب	كوب من الحبوب الجافة	2 ـ 3 مرّات	3 ـ 4 مرّات	3 ـ 4 مرّات
المعكرونة	كوب من المعكرونة الجافة	2 ـ 3 مرّات	3 ـ 4 مرّات	3 ـ 4 مرّات

يستفيد أصحاب الفئة AB من النظام الغذائي الغني بالأرز أكثر من المعكرونة، رغم أنكم تستطيعون تناول المعكرونة المصنوعة من سميد القمح أو تلك المصنوعة من العجين والسبانخ مرة أو مرتين أسبوعياً. أكرر مرّة أخرى، تجنبوا الذرة والحنطة السوداء، واستبدلوهما بالشوفان والجودار. حدّوا من استهلاككم للنخالة وجنين القمح، واكتفوا بمرة واحدة أسبوعياً.

حبوب ومعكرونة مفيدة جداً

طحين الشوفان - الأرز البسمتي - طحين الأرز - الأرز الأسمر - طحين الجودار - الأرز الأبيض - طحين القمح المنبّت - الأرز البرّي

حبوب ومعكرونة غير ضارة

الكسكسي - طحين القمح الكامل الخشن قليلاً - البرغل - طحين القمح الذي تصنع منه المعكرونة - طحين القمح القاسي - الطحين الأبيض -

غلوتين الطحين - طحين العلس - المعكرونة المصنوعة من السميد - المعكرونة المصنوعة من العجين والسبانخ - الكينوا

تجنّبوا

حبوب الحنطة السوداء المحمّصة - طحين الشعير - المعكرونة بالخرشوف (الأرضي شوكي) - النودلز السمراء اليابانية المصنوعة من الحنطة السوداء ودقيق القمح

الخضار

فئة الدم AB	يومياً	الأعراق كلها
الطعام	**الحصّة**	
الخضار النيئة	كوب	3 ـ 5 مرّات
المطبوخة أو المطهوة على البخار	كوب	3 ـ 5 مرّات

الخضار الطازجة مصدر هام للعناصر الكيميائية النباتية، وهي مواد متوافرة في الأطعمة التي لها تأثير منشط على الجسم، فعّال في الوقاية من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. وهي أمراض تصيب الفئتين A و AB نتيجة لضعف جهاز المناعة، ينبغي عليكم أن تتناولوا الطعام عدة مرّات في اليوم. أمام الفئة AB خيارات واسعة ـ فمعظم أنواع الخضار المفيدة للفئة A أو للفئة B هي أيضاً مفيدة للفئة AB .

الاستثناء الوحيد هو لكتين panhemaglutinan الموجود في البندورة، الذي يؤثر سلباً على كل الفئات، فخصائص الدم مختلطة لدى الفئة AB وهذا اللكتين ليس مضراً تحديداً بهذا الخليط؛ فيبدو أن لكتين البندورة ليس له التأثير السيء نفسه على الفئة AB. لقد أخضعت الكثير من أصحاب الفئة AB لاختبار انديكان Indican scale ولم أجد لهذا اللكتين أثراً.

على أصحاب الفئة AB أن يتناولوا التوفو بانتظام، إلى جانب كميات قليلة من اللحوم والألبان والأجبان. فالتوفو تتمتع أيضاً بمنافع معترف بها،

وتقاوم مرض السرطان.

ومثل أصحاب الفئة B، على أصحاب الفئة AB أن يمتنعوا عن تناول الذرة الطازجة والمنتجات المصنوعة من الذرة.

خضار مفيدة جداً

أوراق الشمندر - الباذنجان - البطاطا الحلوة على أنواعها - الشمندر - الثوم الألفالفا المنبتّة (برسيم، باقية، فصّة) - البروكولي - فطر مايتاكي الصيني - الثامبيه - القنّبيط - أوراق الخردل - التوفو - الكرفس - البقدونس - أوراق الملفوف - الجزر الافرنجي - الخيار - الطرخشقون (هندباء برّية)

خضار غير ضارة

الروكا - الملفوف الأحمر - اليقطين - الهليون - الملفوف الأخضر - الهندباء الحمراء - براعم الخيزران - الكراوية (أوراقها) - البروكولي الصغير - السلق الصيني - الجزر - عشبة البحر - الملفوف الصيني - البقدونس الإفرنجي - الكراث الأندلسي - الشمّار - فطر شيتاكي - البازيلا التي تؤكل بقرونها - السرخس الحلزوني - الفطر المروحي - السبانخ - الزنجبيل - فطر إينوكي - ملفوف بروكسل (الصغير) - فجل الخيل - الباميه - القرع والكوسى على أنواعها - الكرنب - الزيتون الأخضر - الكرّات - الزيتون اليوناني (كالاماتا) - الراوند - الخس - الزيتون الإسباني (الأخضر والأسود) - البندورة - البصل الأخضر - اللفت - البصل الأحمر - البصل الأصفر - قسطل الماء (بصل نبات آسيوي) - خس السلطة المتعدد الأنواع - البطاطا - الكوسى الإفرنجي - فطر أبالوني (فطر بحري ياباني) - البطاطا - الفطر الزراعي - الفطر الأسود الكبير

تجنّبوا

الأرضي الشوكي - الفليفلة الخضراء - القلقاس الرومي - الفليفلة الحرّيفة - الأفوكادو - الفليفلة الحمراء - الذرة البيضاء - الفليفلة الصفراء - الذرة الصفراء - الفجل - الفاصوليا الخضراء الكلياوية - الزيتون الأسود -

الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبتة - الفجل المنبّت

الفواكه

فئة الدم AB	يومياً	الأعراق كلها
الطعام	الحصّة	
كل أنواع الفواكه المسموح بتناولها	حبة فاكهة واحدة زنة 90غ ـ 150غ	3 ـ 4 مرّات

ورث أصحاب الفئة AB عن الفئة A معظم أنواع الفواكه الضارة والمفيدة لتلك الفئة. أقبلوا إذاً على الفواكه القلوية مثل العنب والخوخ والثمار العنبية (مثل التوت، وتوت العلّيق. . .). فهذه الأنواع تساعدكم على تحقيق التوازن عندما تأكلون الحبوب التي تجعل أنسجة عضلاتكم مائلة إلى الحموضة.

بعض أنواع الفواكه الاستوائية تؤذي صحة الفئة AB ـ وبخاصة المانغا والجوافه. إلا أن الأناناس ممتاز لتسهيل الهضم عند الفئة AB .

عليكم أيضاً أن تتجنّبوا البرتقال حتى لو كان من أنواع الفواكه المفضّلة لديكم. البرتقال يهيّج أمعاء أصحاب الفئة AB ويمنع الجسم من امتصاص عناصر معدنية هامة. وتفادياً لأي لغط في فهم هذه المسألة، دعوني أشرح لكم أن التفاعل ما بين المواد الحامضة وتلك القلوية يحصل على مستويين مختلفين: الأول في المعدة والثاني في أنسجة العضلات. وعندما أقول إن البرتقال الحامض يهيج المعدة لدى الفئة AB، فأنا أتحدث عن التهيج الذي يمكن أن يحدثه لمعدة أصحاب الفئة AB الحساسة والقلوية.

صحيح أن معدل حمض المعدة منخفض عادة لدى الفئة AB، لكن الحامض الموجود في البرتقال يهيّج بطانة معدتهم السريعة العطب. الكريبفروت (غريفون) فاكهة تشبه البرتقال كثيراً، وهي أيضاً فاكهة حامضة، إلا أن تأثيرها على معدة الفئة AB إيجابي، لأنها تتحول إلى عناصر قلوية بعد أن يتمّ هضمها. أما الليمون الحامض فهو أيضاً ممتاز للفئة AB، لأنه يسهل الهضم وينظّف الجهاز الهضمي من إفرازاته المخاطية.

وبما أن الفيتامين C مضاد مهم للأكسدة، بخاصة في إطار الوقاية من سرطان المعدة، ينبغي أن تأكلوا فواكه أخرى غنية بالفيتامين C، مثل الكريبغروت أو الكيوي.

أما الموز فهو يزعج عملية الهضم عند الفئة AB. وأنا أنصحكم بأن تختاروا فواكه أخرى غنية بالبوتاسيوم مثل المشمش والتين وبعض أنواع البطيخ الأصفر.

فواكه مفيدة جداً

الكرز - عنب الدب - التين المجفف - التين الطازج - الكشمش الشوكي - العنب الأسود - العنب الأخضر - الكريبفروت - الكيوي - الليمون الحامض - توت لوغن (هجين العليق) - الأناناس - الخوخ الداكن - الخوخ الأخضر - الخوخ الأحمر

فواكه غير ضارة

التفاح - الشمام على أنواعه - المشمش - توت العليق - البطيخ - أويسة (عنبية) - النكتارين - الكشمش الأسود - البابايا - الكشمش الأحمر - الدرّاق - البلح - الإجاص - لسان الحمل (آذان الجدي) - البرتقال البيضاوي الصغير جداً Kumquat - الخوخ المجفف - الحامض الصغير الأخضر (لايم) - الزبيب - توت العلّيق - الفريز - المندرين (يوسف أفندي)

تجنّبوا

الموز - البرتقال - الصبّار - جوز الهند - الكاكي (الخرما) - الراوند - الجوافه - الرمّان - ثمرة النجمة (كارمبولا) - المانغا

العصير والسوائل

فئة الدم AB	يومياً	الأعراق كلها
الطعام	الحصّة	
كل أنواع العصير المسموح بها	240غ	2 ـ 3 مرّات
الماء	240غ	4 ـ 7 مرّات

إذا كنت من فئة الدم AB عليك أن تبدأ يومك دائماً بشرب كوب من الماء الفاتر تكون قد عصرت فيه نصف ليمونة حامضة. إن خليط الماء الفاتر والليمون الحامض ينظّف الجهاز الهضمي من الإفرازات المخاطية التي تتراكم فيه أثناء النوم، يساعد هذا الخليط أيضاً الجسم على التخلّص من الفضلات السامة، أتبعوه أيضاً بكوب من عصير الكريبفروت أو البابايا المخفف بالماء.

اختاروا دائماً عصير الفواكه القلوية جداً مثل عصير الكرز الأسود أو عنب الدب (cranberry) أو العنب.

أنواع عصير مفيدة جداً

عصيرالملفوف - عصير عنب الدب - عصير الجزر - عصير العنب - عصير الكرفس - عصير البابايا - عصير الكرز الأسود

أنواع عصير غير ضارة

عصير التفّاح - عصير الأناناس - عصير المشمش - عصير الخوخ - عصير الخيار - الماء مع الليمون الحامض - عصير الكريبفروت - عصير الخضار (الأنواع الواردة في لائحة الخضار المفيدة جداً).

تجنّبوا

عصير البرتقال

البهارات والتوابل والأعشاب المنكّهة والمحلّيات

أنصحكم باستبدال الملح التجاري بالملح البحري وعشب البحر البنّي (Kelp) لأنّ محتواهما من الصوديوم ضئيل، فعلى أصحاب الفئة AB أن يعتدلوا في استهلاك الصوديوم، أمّا عشبة البحر البنّية ففيها منافع ضرورية جداً للصحة وبخاصة لصحة القلب وجهاز المناعة. وهي أيضاً مفيدة لمن يريد أنّ ينحف. والميزو، المعجون المحضّر من الصويا المخمرّة، مفيدة جداً للفئة AB، ويمكنكم أن تحضّروا منها حساءً لذيذ أو صلصة.

تجنّبوا كل أنواع الفلفل (البهار) والخل لأنها ترفع حموضة المعدة وأنسجة العضلات واستبدلوا الخل بعصير الليمون الحامض مع زيت الزيتون والأعشاب لتتبيل الخضار أو السلطة.

ولا تتردّدوا باستهلاك كميات كبيرة من الثوم، إنه منشط قوي ومضاد حيوي طبيعي، بخاصة للفئة AB. يسمح لكم بأكل الشوكولا والسكر، لكن بكميات محدودة. اعتبروا هذين الصنفين تحلية لا غذاء أساسياً.

بهارات وتوابل مفيدة جداً

الكاري - الثوم - فجل الخيل - الميزو - البقدونس

بهارات وتوابل منكهة غير ضارة

أغار (نشاء) - طحالب الدولسي - الندغ (صعتر البرّ) - نشاء نبتة الأروروت (يستخرج من جذور هذه النبتة) - العسل - صلصة الصويا - الحبق - عشب البحر البنّي - النعناع السنبلي - الغار - شراب القيقب - السكر الأسمر - البرغموت - المردقوش - السكر الأبيض - شراب السكر الأسمر - النعناع التاماري - الهال - دبس السكر - التمر الهندي - الخروب الخردل (المجفف) - الطرخون - البقدونس الافرنجي - جوزة الطيب - الصعتر - الثوم الأخضر - البابريكا (فلفل أحمر حلو) - الكركم (عقدة صفراء) - الشوكولا - روح النعناع (نعناع فلفلي) - الفانيليا - القرفة الفلفل الحلو - خل التفاح - كبش القرنفل - شراب الأرز - الكزبرة - إكليل

الجبل - الخل البلسمي (خل إيطالي فاخر) - الكريما Tartar (مخّللات+ بصل+ زيتون+ عصير الليمون الحامض أو الخل+ التوابل) - الزعفران - خل العنب الأحمر - الكمّون - القصعين (العيزقان، المريمية) - العلطيرة (شاي كندا) - الشبث (نوع من الشمّار) - الملح

تجنّبوا

البهارات السبع - الجيلاتين على أنواعه - ربّ الحرّ - مستخلص اللوز - البهار الأسود - البهار الأبيض - اليانسون - الفلفل الأحمر الحرّيف - التابيوكا (نشاء نبتة المنيهوث) - الشعير المنبّت - الكبر - البهار الأسود المطحون - الخل الأبيض - نشاء الذرة - شراب الذرة

مطيّبات

تجنّبوا الصلصات والمطّيبات المخلّلة، لأن لديكم استعداداً للإصابة بسرطان المعدة. تجنبوا أيضاً الكتشاب الذي يحتوي على الخل.

مطيّبات غير ضارة

المربّى (من الفواكه المسموح بها) - الجيليه (من الفواكه المسموح بها) - المايونيز - الخردل - صلصات السلطة الجاهزة (على أن تكون قليلة الدهون، ومؤلفة من مكوّنات مسموح بها).

تجنّبوا

الكتشاب - الشبث المخلّل - المخلّلات - المخللات الحلوة - المخللات الحامضة - التوابل المخلّلة - صلصة Worcestershire

الزهورات والأعشاب الطبيّة

استخدموا الزهورات والأعشاب الطبية لتنشيط جهاز المناعة والوقاية من أمراض القلب والشرايين والسرطان. فأعشاب الألفالفا (برسيم، باقية، فصّة) والأرقطيون (رأس الحمامة) والبابونج والأخيناسيا تقوي جهاز المناعة. في

حين أن الزعرور وعرق السوس ممتازان لصحة القلب والشرايين. أما الشاي الأخضر فله تأثير إيجابي جداً على جهاز المناعة. وتساعد أعشاب الطرخشقون (الهندباء البرّية) وجذور الأرقطيون وأوراق الفريز على امتصاص الجسم للحديد وتقي من فقر الدم.

أعشاب وزهورات مفيدة جداً

الألفالفا (برسيم) - الزنجبيل عرق السوس* - الأرقطيون - الجنسنغ - الورد البرّي - البابونج - الشاي الأخضر - أوراق الفريز - الأخيناسيا - الزعرور

* لا تأخذوا عرق السوس من دون استشارة الطبيب، لأنه يرفع ضغط الدم لدى المصابين بارتفاع الضغط.

أعشاب وزهورات غير ضارة

النعناع البرّي - التوت - أوراق الفلفل الأحمر الحريف - البقدونس - عشب الطير - النعناع الفلفلي (روح النعناع) - الطرخشقون (هندباء برية) - أوراق الفريز - الدون كي - القصعين (عيزقان، مريمية) - الخمان (البيلسان) - عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) - الخاتم الذهبي - الأراليه (ساسالي) - الفّراسيون - الدردار - النعناع السنبلي - رعي الحمام - الصعتر - لحاء السنديان الأبيض - الناردين - البتولا البيضاء (شجرة القضبان) - الأخيلية (أم ألف ورقة) - الحمّاض الأصفر

تجنبوا

الألوة (صبّر) - الجنجل (حشيشة الدينار) - الراوند - حشيشة السعال - الزيزفون - كيس الراعي - شوشة الذرة - الحلبة - البوصير - القصّيدة - الجنطيانا - البرسيم الأحمر - السنامكّي (السّنا)

مشروبات متنوّعة

لا بأس في أن تتناولوا يومياً كوباً أو اثنين من القهوة العادية أو الخالية من الكافيين، لأنها تزيد حموضة معدتكم؛ وهي أيضاً تحتوي على الأنزيمات

نفسها التي في الصويا. اشربوا كوباً من القهوة وفي المرّة التالية كوباً من الشاي الأخضر كي تستفيدوا إلى أقصى حد من هذين المشروبين.

مشروبات مفيدة جداً

القهوة العادية - القهوة الخالية من الكافيين - الشاي الأخضر

مشروبات غير ضارة

المياه الغازية (سلتزر) - الصودا (مشروب غازي مع عصير الفاكهة) - البيرة الخالية من الكحول

تجنّبوا

الكولا - الشاي الأسود العادي - المشروبات الغازية الخاصة بالريجيم - الشاي الأسود الخالي من الكافيين - المشروبات الغازية الأخرى

تنظيم الوجبات الخاصة بالفئة AB

(*) تشير علامة إلى أن الوصفة سترد لاحقاً

تعطيك نماذج الوصفات التالية فكرة عن النظام الغذائي النموذجي المفيد للفئة AB.

وضعت هذه النماذج دينا خاضر وهي إخصائية تغذية تستخدم الأنظمة الغذائية الخاصة بفئات الدم مع زبائنها، وهي تحقق نجاحاً مذهلاً.

كمية السعرات الحرارية في هذه الوصفات معتدلة ومتوازنة بحيث تجعل عمليات الأيض فعالة إلى أقصى حد لدى أصحاب الفئة AB. يستطيع الشخص العادي أن يحافظ على وزنه بسهولة أو حتى أن يخسر الوزن الزائد إذا ما التزم بالإرشادات. وتتوفر أيضاً بدائل عن اللوائح العادية إذا كنتم تفضلون الطعام الخفيف أو تريدون الحد من كمية السعرات الحرارية التي تستهلكونها، مع الاحتفاظ بنظام غذائي متوازن وممتع. (تجدون الأطعمة البديلة مقابل لائحة الطعام العادي).

ربما تجدون بين وقت وآخر، في الوصفات المخصّصة لكم، مكوّناً أُدرج في لائحة الممنوعات (تجنبوا) في نظامكم الغذائي. يمكنكم أن تتحمّلوا هذا المكوّن إذا كنتم بحالة صحية جيدة، ويتوقف ذلك أيضاً على مدى التزامكم بالنظام الغذائي المخصص لكم. إلا أن خيار الوجبات والوصفات موضوع خصيصاً كي يكون ملائماً لفئة الدم AB .

كلما اعتدتم على توصيات النظام الغذائي الخاص بفئة الدم AB، كلما أصبح من السهل عليكم أن تحضّروا لوائح طعامكم بنفسكم وأن تعدّلوا أطباقكم المفضلة لكي تتلاءم مع فئة دمكم.

لائحة عادية	بدائل للتخلص من الوزن الزائد
نموذج أول عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- ماء مع عصير الليمون الحامض (عند النهوض من النوم)	- شريحة من خبز القمح المنبّت - بيضة مسلوقة
- 240غ من عصير الكريبفروت المخفف بالماء	
- شريحتان من خبز القمح المنبّت	
* لبنة بالأعشاب	
- قهوة	
الغداء	
- 120غ من صدر الحبش	- شريحة من خبز الجودار أو قطعتان من توست الجودار
- شريحتان من خبز الجودار	
- سلطة قيصر Caesar Sald	
- خوختان	
- زهورات	
العصرونية	
* كاتو الجبنة Cheese cake بالتوفو	- نصف كوب من اللبن الزبادي القليل الدسم مع حبة فاكهة
- زهورات باردة	
العشاء	
* عجّة بجبنة التوفو	
- خضار مقلية	
- سلطة فواكه	
- قهوة خالية من الكافيين	

لائحة عادية	بدائل للتخلص من الوزن الزائد
نموذج ثانٍ عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- ماء مع عصير الليمون الحامض (عند النهوض من النوم)	
- عصير الكريبفروت المخفف بالماء	
* ميوزلي الجوز بشراب القيقب	
- حليب الصويا	
- قهوة	
الغداء	
* تبوّله	
- عنقود عنب أو تفّاحة	
- زهورات باردة	
العصرونية	
* بسكويت بالخروب	- قطعة شمّام مع قطعة جبنة (بيضاء)
- قهوة أو زهورات	
العشاء	
* أرنب مشوي	- بروكولي مطهو على البخار مع القنبيط
* سلطة لوبياء مسلاّت	
- أرز بسمتي	
- بوظة (مثلجات باللبن)	
- قهوة خالية من الكافيين	

لائحة عادية	بدائل للتخلص من الوزن الزائد
نموذج ثالث عن تنظيم الوجبات	
الفطور	
- ماء مع عصير الليمون الحامض (عند النهوض من النوم)	- شريحة من خبز القمح المنبّت والزبيب مع مربى قليل السكر
- عصير الكريبفروت مخفف بالماء	
- بيضة مسلوقة	
- شريحتان من خبز القمح المنبت والزبيب	
- زبدة اللوز (انتاج زراعة عضوية)	
- القهوة	
الغداء	
* أقراص التوفو بالسردين	- جبنة توفو مع الخضار المقلية
* لازانيا بالتوفو وصلصة الحبق والثوم والزيت والصنوبر	
- سلطة خضار خضراء	
- خوختان	
- زهورات	
العصرونية	
- عصير فاكهة أو لبن محلّى أو حبة فاكهة واحدة	
العشاء	
- سلمون مشوي مع الشبث (نوع من الشمّار) وعصير الليمون	- هليون
- أرز أسمر بالزعفران	
- سلطة سبانخ	
- قهوة خالية من الكافيين	

الوصفات

لبنة بالأعشاب

- نصف كيلو من اللبن (الزبادي) الخالي من الدسم
- فصّان من الثوم
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ملعقة صغيرة من صعتر الأوريغانو
- ملعقة صغيرة من الحبق
- ملعقة طعام من زيت الزيتون

اسكبوا اللبن (الزبادي) في كيس من الكتّان. اربطوا الكيس بخيط ودعوا مصل اللبن يقطر فوق حوض غسيل الصحون، لمدة 1/2 4 ـ 5 ساعات.

أفرغوا اللبن المتجمد من الكيس واخفقوه مع الأعشاب والزيت، في وعاء عميق. غطّوا الوعاء وبرّدوه لمدة ساعة أو ساعتين قبل تناوله. هذه اللبنة لذيذة جداً مع الخضار النيئة.

التشيز كيك بالتوفو
(وصفة من إيفون تشابمن)

- كيلو من التوفو المضغوط
- 2/3 كوب من حليب الصويا
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح (اختياري)
- ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض
- بشارة قشرة ليمونة حامضة كاملة
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

امزجوا هذه المقادير كلها

عجينة الفطيرة

- 3/4 الكوب من طحين القمح الكامل (أو طحين الجودار)
- نصف كوب من طحين الشوفان
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- نصف كوب من الزيت
- ملعقتا طعام من الماء البارد

اخلطوا المكوّنات كلها ما عدا الزيت والماء. ثم أضيفوا إليها الزيت وحرّكوا ومن ثم أضيفوا الماء وحرّكوا، حتى تصبح العجينة متماسكة. مدّوا العجينة في قعر صينية غير عميقة واضغطوا عليها وعلى أطرافها. اثقبوا الفطيرة بواسطة الشوكة في أماكن عدّة. غطّوا العجينة بمزيج التوفو المحضر سابقاً. وادخلوا الصينية إلى فرن حرارته 150 درجة مئوية ولمدة 30 إلى 45 دقيقة.

الكمية كافية لثمانية أشخاص تقريباً.

عجّة التوفو

- نصف كيلو غرام من التوفو الطري، مصفى من مائه ومهروس
- 5 ـ 6 حبّات من الفطر الأسود الكبير المقطّع إلى شرائح
- 250غ من البصل الأخضر المفروم فرماً ناعماً
- ملعقة صغيرة من شراب الأرز الحلو للطهو
- ملعقة صغيرة من التاماري أي صلصة الصويا الخالية من القمح
- ملعقة طعام من البقدونس الطازج المفروم
- ملعقة صغيرة من طحين الأرز الأسمر
- 4 بيضات من نتاج التربية الطبيعية العضوية، مخفوقة قليلاً
- توابل من تلك المسموح بها
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون الصافي، إنتاج الزراعة الطبيعية العضوية

اخلطوا جميع المقادير ما عدا الزيت. سخّنوا الزيت في مقلاة كبيرة.

اسكبوا نصف كمية الخليط وغطوا المقلاة. اطهوا العجّة على نار هادئة لربع ساعة تقريباً حتى ينضج البيض. ارفعوا العجة من المقلاة ودعوها ساخنة. كرروا الطريقة نفسها لقلي ما تبقّى من المزيج.

الكمية كافية لثلاثة أو أربعة أشخاص.

ميوزلي الجوز بشراب القيقب

- **4 أكواب من كرات الشوفان**
- **كوب من نخالة الأرز**
- **نصف كوب من الكشمش المجفف**
- **نصف كوب من عنب الدب المجفف**
- **كوب من الجوز أو اللوز المفروم**
- **ملعقة صغيرة من الفانيليا**
- **ربع كوب من زيت الكانولا**
- **4/3 الكوب من شراب القيقب**

سخّنوا الفرن على درجة حرارة 120 مئوية. في وعاء عميق اخلطوا الشوفان ونخالة الأرز والفواكه المجففة والجوز والفانيليا. أضيفوا الزيت وحركوا حتى يصبح المزيج متجانساً

اسكبوا شراب القيقب واخلطوا جيداً حتى يتبلّل المزيج كله بالشراب، فيصبح سهل التفتّت ودبقاً. اسكبوا المزيج في صينية لصنع الحلوى، ودعوها تُخبز لربع ساعة. حركوا هذا الميوزلي من وقت إلى آخر لكي يتحمّص من كل الجهات، ويصبح لونه ذهبياً مائلاً إلى البنّي ويجفّ.

دعوا الميوزلي يبرد ثم احفظوه في مستوعب يقفل بإحكام.

التبولة

- **نصف كوب من برغل الدخن**

- عرق من البصل الأخضر المفروم
- أربع باقات من البقدونس المفروم
- باقة من النعناع المفروم أو ملعقتا طعام من النعناع اليابس
- حبة خيار كبيرة، مقشّرة ومفرومة (اختياري)
- 1/ 3 كوب من زيت الزيتون
- عصير 3 ليمونات حامضة
- ملعقة طعام من الملح

ضعوا الدخن في وعاء عميق. أضيفوا الخضار المفرومة واخلطوا المزيج جيداً. تبلّوا بعصير الليمون الحامض والزيت والملح. قدموا التبولة على أوراق خس طازجة. وكلوها بأوراق الخس، أو ورق العنب الغضّ أو بالشوكة. إنه صنف منعش من المقبلات. ويمكنكم أن تحضروه وتحملوه في نزهة وتتناولوه في أحضان الطبيعة.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

بسكويت بالخروب

- 1/ 3 كوب من زيت الكانولا
- 1/ 2 كوب من شراب القيقب الصافي
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- بيضة واحدة عضوية
- ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا
- 3/ 4 1 كوب من طحين الشوفان أو الأرز الأسمر
- 1/ 2 كوب من رقائق الخروب (من دون سكر إضافي)

ادهنوا ورقتي شيّ بالزيت وسخّنوا الفرن على حرارة 200 درجة مئوية. في وعاء عميق متوسط الحجم امزجوا الزيت وشراب القيقب والفانيليا، ثم اخفقوا البيضة واسكبوها فوق مزيج الزيت. أضيفوا البيكربونات والطحين

تدريجياً مع الاستمرار بالتحريك للحصول على عجينة شديدة. اغرزوا رقائق الخروب فيها واسكبوا العجينة على شكل أقراص بواسطة ملعقة صغيرة على ورق الشيّ. اخبزوا هذا البسكويت لمدة ربع ساعة حتى يحمرّ قليلاً. أخرجوه من الفرن ودعوه يبرد قبل أن تتناولوه.

الكمية كافية لتحضير 42 إلى 48 قطعة.

أرنب مشوي

- أرنبان
- كوب من خل التفّاح
- بصلة صغيرة مفرومة
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- ربع كوب من الماء
- كوب من طحين الأرز أو قطع الخبز الافرنجي الخالي من الغلوتين محمّصة ومطحونة
- 1/3 كوب مرغرين (زبدة نباتية)
- ربع ملعقة صغيرة بهار
- ربع ملعقة صغيرة قرفة

قطّعوا الأرنبين إلى قطع تكفي كل منها لشخص، انقعوا هذه القطع بالخل والبصل والماء المالح لبضع ساعات قبل الطهو. بعدئذٍ صفّوا القطع من ماء النقع.

امزجوا الطحين والملح والبهارات في وعاء، غمّسوا قطع الأرنب في المرغرين المذوبة أولاً، ثمّ في الطحين أو الخبز المطحون حتى تتغلّف جيداً.

اشووا هذه القطع في الفرن على حرارة 200 درجة مئوية، لمدة 30 إلى 40 دقيقة.

الكمية كافية لأربعة أو ستة أشخاص.

سلطة اللوبياء المسلّات

- نصف كيلو من اللوبياء الخضراء المسلات
- عصير ليمونة حامضة
- 3 ملاعق من زيت الزيتون
- فصّان من الثوم المسحوق
- ملعقة من الملح

اغسلوا اللوبياء المسلات الخضراء والطازجة. أزيلوا أطراف القرون وخيوطها، وقطّعوها قطعاً صغيرة.

اسلقوا اللوبياء حتى تصبح طرية واستخدموا لذلك الكثير من الماء. عندما تبرد صفوها في وعاء عميق للسلطة وتبلّوها كما تحبون بعصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والثوم والملح.

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

أقراص السردين بالتوفو
(أعدت هذه الوصفة إيڤون تشابمن)

- علبة سردين من دون حسك
- شرائح رقيقة من جبنة التوفو
- ربع ملعقة من بودرة فجل الخيل
- رشة من خل التفاح
- زيت زيتون

اهرسوا السردين بالشوكة. واهرسوا التوفو فوق السردين. رشوا مسحوق فجل الخيل. أضيفوا رشة من خل التفاح. استمروا في الخفق حتى تحصلوا على مزيج متجانس، تشكّلونه أقراصاً. سخنوا القليل من زيت الزيتون في مقلاة قعرها سميك. اقلوا الأقراص حتى تحمّر من الجهتين. بالإمكان شيّ هذه الأقراص من الجهتين في الفرن. يقدم مع هذه الأقراص طبق من السلطة.

الكمية كافية لشخصين.

لازانيا بالتوفو وصلصة
الثوم والحبق والصنوبر

- نصف كيلو من التوفو الطري، مهروس مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون
- كوب من جبنة الموزاريلا المبشورة(نصف دسم) أو قطعة من جبنة الريكوتا
- بيضة واحدة(من انتاج التربية العضوية) (اختياري)
- علبتان من السبانخ المثلجة أو 2 كيلو من السبانخ الطازجة
- كوب من الماء
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من صعتر الأوريغانو
- علبة من اللازانيا أو النودلز المصنوع من طحين الأرز، مسلوقة
- 4 أكواب من صلصة البيستو (صنوبر+ حبق+ زيت الزيتون مسحوقة كلها معاً) ـ يمكنكم استخدام كمية أقل

اخفقوا التوفو والجبنة مع البيض والسبانخ والماء والتوابل.

اسكبوا كوباً من صلصة البيستو في قعر صينية تدخل الفرن ثم ضعوا طبقة من النودلز تليها طبقة من مزيج الجبنة ومن ثم كوباً آخر من الصلصة. وهكذا دواليك حتى تنتهي المقادير كلها. أما الطبقة النهائية فيجب أن تكون من النودلز وفوقها الصلصة.

أدخلوا الصينية إلى فرن درجة حرارته 180 مئوية، لمدة 30 إلى 45 دقيقة أو حتى ينضج الطبق.

الأرز الأسمر بالزعفران

- 3 ملاعق طعام من زيت الزيتون
- بصلة حمراء كبيرة

- ملعقة صغيرة من الكزبرة المطحونة
- ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- حبتان من الهال(استخدموا البزور التي بداخلهما فحسب)
- ملعقتا طعام من ماء الورد
- ملعقة صغيرة من خيوط الزعفران
- كوبان من الأرز الأسمر البسمتي
- 4 أكواب من الماء النقي المغلي

سخنوا الزيت وقلّوا فيه البصل المفروم مع التوابل كلها لمدة 10 دقائق على نار هادئة في وعاء آخر، اسحقوا خيوط الزعفران وأضيفوها إلى ماء الورد.

اسكبوا ملعقة من ماء الورد فوق خليط البصل ودعوه يغلي على نار هادئة لربع ساعة أخرى ثم أضيفوا الأرز والماء المغلي.

اطهوا الأرز 35 إلى 45 دقيقة. وقبل تقديم هذا الطبق أضيفوا إليه ما تبقّى من ماء الورد

الكمية كافية لأربعة أشخاص.

سلطة السبانخ

- 2 كيلوغرام من السبانخ الطازجة
- باقة من البصل الأخضر المفروم
- عصير ليمونة حامضة
- ربع ملعقة طعام من زيت الزيتون أو زيت الكتان
- ملح وبهار حسب الذوق
- بهار حرّيف (اختياري)

اغسلوا السبانخ جيداً. صفوها من الماء وافرموها. رشوا عليها الملح. وبعد دقائق اعصروا السبانخ للتخلّص من الماء الفائض. أضيفوا البصل المفروم إلى السبانخ وتبلوا هذه السلطة بعصير الليمون الحامض والزيت

والملح والبهار. قدّموا هذا الطبق فور تحضيره.

الكمية كافية لستة أشخاص.

المكملات الغذائية التي يُنصح بها للفئة AB

إن الدور الذي تلعبه المكملات الغذائية، سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشاب، هو التعويض عن أي نقص في العناصر الغذائية ناتج عن خلل في نظامكم الغذائي. وهي تؤمن لكم الحماية الإضافية حيثما تحتاجون إليها.

- تنشيط جهاز المناعة وتقويته.
- تأمين مضادات الأكسدة المقاومة للسرطان.
- تقوية القلب.

تجمع الفئة AB بين حاجات الفئتين A و B الغذائية، في ما يتعلق بالمكملات الغذائية. فعلى الرغم من أنكم تتشاركون مع الفئة A بجهاز مناعي ضعيف وميل للإصابة بالأمراض، يؤمن لكم نظامكم الغذائي، لحسن الحظ، مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية تؤهلكم لمقاومة الأمراض.

على سبيل المثال، يحصل أصحاب الفئة AB على حاجتهم من الفيتامين A والفيتامين B12، والنياسين (B3) والفيتامين E، من نظامهم الغذائي. وتؤمن لهم هذه العناصر الغذائية حماية من أمراض القلب والسرطان. لكني أنصحكم بتناول مكملات غذائية، إذا كنتم لا تلتزمون حرفياً بنظام فئة دمكم لسبب من الأسباب.

وحتى الحديد الذي ينقص نقصاً فادحاً في نظام الفئة A النباتي الصارم، متوفر في المأكولات التي يتناولها أصحاب الفئة AB.

إليكم إذاً بعض أنواع المكملات الغذائية التي يمكن أن تفيدكم إذا كانت فئة دمكم AB .

الفيتامين C

تستفيدون من الفيتامين C كمكمل غذائي لأن أصحاب الفئة AB يرتفع

لديهم معدل الإصابة بسرطان المعدة بسبب معدلات حموضة المعدة المنخفضة لديهم.

على سبيل المثال، يمكن أن تشكل مادة النيتريت Nitrite خطراً على الفئة AB لأنها قادرة على التسبب بالسرطان عند الأشخاص الذين تنخفض لديهم أحماض المعدة. والنيتريت هو مركب ينتج عن اللحوم المقدّدة والمدخّنة. يستطيع الفيتامين C المضاد للأكسدة أن يردع هذا التفاعل (لكن عليكم رغم ذلك تفادي أكل اللحوم المقدّدة والمدخّنة).

هذا الكلام لا يعني طبعاً أن عليكم أخذ مقادير كبيرة من الفيتامين C. فقد وجدت أن أصحاب الفئة AB لا يتقبلون العيارات العالية (1000 ملّغرام وأكثر) من الفيتامين C، لأنها تؤذي معدتهم.

لكن إذا أخذتم أثناء النهار من حبتين إلى 4 حبوب من الفيتامين C عيار 250 ملّغرام، مستخرجة من الورد البّري (ورد السياج) فلن تعانوا من أي مشكلة من الجهاز الهضمي.

أفضل مأكولات غنية بالفيتامين C للفئة AB

الثمار العنبية (توت على أنواعه ـ كشمش ـ فريز. . .) - الكريبفروت الليمون الحامض - الأناناس - البروكولي - الكرز.

الزنك (باحتراس)

اكتشفت أن مقداراً قليلاً من الزنك (3 ملغرام/ يومياً) يمكن أن يحمي الأولاد من فئة AB من الإصابة بالأمراض المعدية وبخاصة التهاب الأذن.

إلا أن الزنك كمكمل غذائي يعتبر سيفاً ذا حدّين، ففي حين أن المقادير القليلة التي تؤخذ بين حين وآخر تزيد المناعة، بإمكان مقادير أكبر تؤخذ لفترة طويلة أن تضعف هذه المناعة، وتؤثر سلباً على عملية امتصاص الجسم لمعادن أخرى.

كونوا حذرين حين تأخذون الزنك! فالتوصيات الرسمية المتعلقة به قليلة

وهو يباع على نطاق واسع كمكمل غذائي. فلا تأخذوا الزنك من دون استشارة طبيب.

أفضل مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفئة AB

اللحوم المسموحة (بخاصة لحم الحبش الداكن اللون) - البيض - البقول

السيلينيوم

السيلينيوم مفيد للفئة AB ، لأنه يشكل، متى دخل الجسم جزءاً من دفاعاته الخاصة المضادة للتأكسد إنما تجدر الإشارة، إلى وقوع حوادث تسمم بالسيلينيوم لدى أشخاص أفرطوا في تناول جرعات منه. لذلك أنصحكم باستشارة طبيبكم لمعرفة المقادير التي يجب أن تتناولوها من السيلينيوم

يميل أصحاب الفئة AB للإصابة بأمراض القلب. لذلك عليهم أن يسعوا جدّياً لحماية جهاز القلب والشرايين لديهم. إن مجرد اتباع النظام الغذائي الخاص بفئة دمهم، سوف يقلّل فعلياً احتمال إصابتهم. لكن إذا أصيب أفراد من عائلتكم بمرض في القلب أو تصلب في الشرايين، يستحسن أن تلتزموا أكثر ببرنامجكم الوقائي. يمكنكم أن تجدوا في شجرة الزعرور البرّي عنصراً كيميائياً نباتياً لديه قدرة وقائية مميزة. يملك الزعرور البّري عدداً كبيراً من التأثيرات المضادة للأكسدة، فهو يزيد مطّاطية الشرايين بينما يقوّي القلب ويخفض الضغط، ويعمل كمادة مذيبة لطيفة للترسبات الصلبة (الصفيحات) على جدران الشرايين. فلن تعانوا من أي مشكلة من الجهاز الهضمي.

الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية التي تنصح الفئة AB بتناولها

الزعرور

يوصف الزعرور البّري كدواء يباع في الصيدليات في ألمانيا. إلا أن العديد من الناس لم يسمعوا به. يمكن أن تجدوا مستخلص الزعرور البّري أو الصبغة لدى المعالجين بالوسائل الطبيعية، ومحلات بيع المنتجات الصّحية والصيدليات. لا أستطيع أن أفرط في مدح هذا النوع من الأعشاب، التي

تصفها الحكومة الألمانية على أنها خالية من أي أعراض جانبيّة.

لو كان لي أن أصف هذه النبتة كدواء لأمرت بأخذ زهورات الزعرور على الريق، لتدعيم حبوب الفطور (الكورنفليكس)، تماماً كما تفعل الفيتامينات الأخرى.

الأعشاب التي تزيد قوة جهاز المناعة

إن جهاز المناعة لدى الفئة AB معرض للإصابة بالفيروسات والأمراض المعدية. وثمة أعشاب لطيفة تزيد المناعة مثل الأخيناسيا الوردية Echinacea purpura فهي قادرة على تأمين الوقاية من نزلات البرد والأنفلونزا، ويمكن أن تزيد قدرة جهاز المناعة على المراقبة المضادة للسرطان. يتناول العديد من الناس الأخيناسيا على شكل حبوب أو سائل، وهي متوفّرة في الأسواق. كما تؤخذ العشبة الصينية Huang-ki كمنشط لجهاز المناعة، لكن ربما يصعب أن نجدها. أما العناصر الفعّالة في هاتين العشبتين فهي عبارة عن سكريات تعمل على تنشيط انقسام الخلايا لدفع كريات الدم البيضاء، التي تدافع عن جهاز المناعة، للتكاثر.

الأعشاب المسكنة

من المفيد لأصحاب الفئة AB أن يستخدموا المسكنات النباتية اللطيفة، مثل البابونج وجذور الناردين.

ينبغي أن تشربوا مغلي هاتين العشبتين. ربما تجدون رائحة الناردين لاذعة قليلاً، لكنكم ستحبون رائحته متى اعتدتم عليها.

كويرسيتين

الكويرسيتين Quercetin بيوفلافونوييد bioflavonoid متوافر بكثرة في الخضار، وبخاصة البصل الأصفر. يمكن أن تجدوا الكورسيتين في المحلات التي تبيع منتجات صحّية وغالباً ما تتراوح عياراته ما بين 100 و 500 ملغرام. الكورستين مادة فعّالة مضادة للأكسدة وأكثر فعالية من الفيتامين E بمئات

المرّات. أضيفوا الكورسيتين إلى مخطط محاربة السرطان الذي وضعتموه.

شوك مريم (شوك الجمل)

إن شوك مريم (شوك الجمل)، على غرار الكورستين، مادة قوية مضادة للأكسدة. وأهم ما فيها هي قدرتها على التراكم في الكبد ومجاري المرارة. غالباً ما يعاني أصحاب الفئة AB من مشاكل في جهازهم الهضمي، وبخاصة في الكبد والمرارة. إذا عرفت عائلتك مشاكل في الكبد أو المرارة أو البنكرياس، أضف إلى نظامك الغذائي مكّملاً غذائياً من شوك مريم (شوك الجمل) يمكنك أن تجده في معظم المحلات التي تبيع منتجات صحية. وتجدر الإشارة إلى أن المرضى المصابين بالسرطان ويخضعون لعلاج كيميائي، عليهم أن يأخذوا هذا المكمل لحماية كبدهم من الضرر.

البروملين (أنزيمات الأناناس)

إذا كانت فئة دمكم AB وتعانون من النفخة أو أي دليل آخر على مشاكل في عملية امتصاص العناصر الغذائية، فخذوا مكملاً غذائياً من البروملين. يملك هذا الأنزيم قدرة على تحليل البروتينات الغذائية، مسهّلاً على الجهاز الهضمي عملية تمثيل هذه البروتينات.

الضغط النفسي لدى الفئة AB والتمارين الرياضية المناسبة لهذه الفئة

أنتم تملكون في دمكم القدرة على التخلّص من التأثيرات السلبية الناتجة عن الضغط النفسي. نذكر أن الضغط النفسي ليس مشكلة بحد ذاته، فالمشكلة تكمن في رد فعلكم عليه.

ورثت الفئة AB عن الفئة A كل ما يتعلق بالضغط النفسي، ومن هذه الناحية أنتم لا تشبهون أبداً الفئة B .

يأتي رد فعل أصحاب الفئة AB على المرحلة الأولى من الضغط النفسي، مرحلة الإنذار، رداً فكرياً. فالغدد المشحونة بالأدرينالين، تفرغ محتواها في

الدماغ فتثير إحساساً بالقلق الشديد، وسرعة الانفعال ونشاطاً مفرطاً. ومع وصول إشارات الضغط النفسي إلى جهاز المناعة تشعرون بالضعف. وتعرّض حساسية جهازكم العصبي تدريجياً الأجسام المضادة السريعة العطب لديكم، للتلف. هكذا تصبحون ضعفاء غير قادرين على مقاومة الأمراض المعدية والبكتيريا، التي تنتظر اليوم الذي تقفز فيه وتقبض على طريدتها كما تفعل الحيوانات المفترسة التي تجرّ خلفها طريدة مسمومة مشلولة.

أما إذا لجأتم إلى التقنيات المسكِّنة، مثل اليوغا أو التأمل، فيمكنكم أن تستفيدوا كثيراً عبر مواجهة الضغط النفسي السلبي بالتركيز والاسترخاء. لا يتحمل أصحاب الفئة AB المواجهة المستمرة؛ وهم بحاجة إلى التفكير وممارسة فنّ الاسترخاء وعدم الحراك كإحدى التقنيات المهدئة.

إذا ظللتم في حالة من الشدّ العصبي، يستطيع الضغط النفسي أن يتسبب بأمراض القلب وبأشكال متعددة من السرطان، إن التمارين التي تؤمن لكم الهدوء والتركيز هي العلاج الذي يخلّص الفئة AB من قبضة الضغط النفسي.

تستطيعون أن تعرفوا الهدوء والتركيز إذا مارستم أيضاً رياضة التاي شي شوان. وهذه الرياضة عبارة عن حركات ملاكمة صينيّة طقسية بطيئة جداً.

يمكنكم أن تمارسوا أيضاً الهاثا يوغا، حركات التمطّط الهندية. يستحسن أن يمارس أصحاب الفئة AB التمارين الرياضية المتماثلة والمتكررة، مثل النزهات الطويلة وركوب الدرّاجة الهوائية والسباحة. وعندما أنصحكم بتمارين الاسترخاء فأنا لا أعني أنه يحظّر عليكم ممارسة الرياضة الفعلية. فالتمرين المثالي هو أن تجعلوا عقلكم يشترك في النشاط الرياضي الذي تمارسونه.

على سبيل المثال، تتعب المباريات الرياضية العنيفة جهازكم العصبي وتجعلكم تتشنّجون مجدّداً، وتترك جهاز مناعتكم مفتوحاً أمام الأمراض.

إني أنصحكم بممارسة أنواع الرياضة التالية، على أن تلتزموا بالوقت المحدد لها. فأنتم بحاجة لممارسة أحد أنواع هذه الرياضات أو أكثر من نوع واحد من 3 إلى 4 مرّات أسبوعياً، إذا شئتم أن تتخلّصوا من التشنّج وتجدّدوا نشاطكم وطاقتكم.

التمرين	مدّته	أسبوعياً
تاي تشي	30 ـ 45 دقيقة	3 ـ 5 مرّات
يوغا	30 دقيقة	3 ـ 5 مرّات
أيكيدو	60 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
غولف	60 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
ركوب الدراجة الهوائية	60 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
المشي السريع	20 ـ 40 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
السباحة	30 دقيقة	3 ـ 4 مرّات
الرقص	30 ـ 45 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
الأيروبيك الخفيف	30 ـ 45 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
النزهات الطويلة	45 ـ 60 دقيقة	2 ـ 3 مرّات
التمطّط Stretching	15 دقيقة	كلما مارستم الرياضة

تمارين رياضية مفيدة للفئة AB

تزيد تمارين التاي تشي شوان أو التاي تشي ليونة حركات الجسم. تكاد الحركات البطيئة المرنة والأنيقة لا تشبه الحركات الفعلية التي تمثلها، أي اللكم والركل العنيف وحركات ضدّ الضربات أو الحركات الدفاعية.

تمارس تمارين التاي تشي يومياً في الصين، وتقوم بها مجموعات من الناس تتجمهر في الساحات العامة وتتمرن عليها معاً.

إن هذه التمارين يمكن أن تعتبر تقنية فعّالة للاسترخاء علماً أنها تتطلب الكثير من الصبر والتركيز ليجيدها من يرغب بممارستها.

أما تمارين اليوغا فهي أيضاً مفيدة للفئة AB. تجمع اليوغا ما بين الصفاء الداخلي والسيطرة على عملية التنفّس ووضعيات الجسم. تساعد هذه العناصر الثلاثة على التركيز التام، بعيداً عن التشويش الذي تثيره فينا الهموم الدنيوية.

الهاثا يوغا هي أكثر أنواع اليوغا انتشاراً في الغرب. إذا تعلمت وضعيات اليوغا الأساسية تستطيع أن تحدد التمرين الذي يتلاءم مع نمط حياتك.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن بعض مرضاي أطلعوني على اعتقادهم بأن ممارسة اليوغا تتعارض مع معتقداتهم الدينية. فهم يخشون أن يعني اعتمادهم هذه التمارين، اعتناقهم للديانات المنتشرة في الشرق الأقصى. لكني أجبتهم بالقول: «هل تصبحون إيطاليين إذا تناولتم الطعام الإيطالي؟»

يمكنكم أن تتأملوا وتمارسوا رياضة اليوغا بالطريقة التي تناسبكم. أي أنكم تستطيعون أن تستحضروا إلى ذهنكم الصور والأفكار التي تعنيكم أنتم أو تتناسب ومعتقداتكم. أما الوضعيات الجسدية فلا لون لها، فهي حركات قديمة جداً أثبتت فعاليتها عبر الأزمان.

تقنيات اليوغا السهلة للاسترخاء

تبدأ اليوغا بالاسترخاء وتنتهي به. أثناء ممارسة اليوغا تتحرك عضلاتنا وتنقبض باستمرار لكننا نادراً ما ندرك أن تأثير هذا الانقباض هو العكس تماماً أي التخلّص من التشنج والاسترخاء. نستطيع أن نشعر براحة كبرى ونتمتع بصحة فضلى إذا تخلصنا بانتظام من التشنجات التي تخلفها ضغوطات الحياة وانفعالاتها الموتّرة.

الوضعية المثلى للاسترخاء هي الاستلقاء على الظهر. تُرتب الذراعان والساقان بطريقة تشعرون معها براحة تامة على مستوى الوركين والكتفين والظهر.

يهدف الاسترخاء العميق إلى إيصال الجسد والفكر إلى حالة من الهدوء التام، تماماً كما يحصل عندما نحرّك مياه بركة ونراقبها تتحول شيئاً فشيئاً من الاهتياج إلى الهدوء ومنه إلى السكون التام.

ابدأوا بالتنفّس من البطن تماماً كما يفعل الطفل. راقبوا الطفل عندما يتنفس وسوف تتنبهون إلى أن بطنه هو الذي يتحرك وليس صدره. من دون وعي منهم يعتمد عدد كبير من الناس التنفس القصير والمحدود انطلاقاً من الصدر، لكن هذا النوع من التنفس غير طبيعي وغير فعّال. أحد أهداف اليوغا

هو أن تجعلكم تعون مركز التنفس الفعلي. راقبوا طريقة تنفّسكم. هل تتنفّسون بسرعة وتأخذون أنفاساً غير عميقة وغير منتظمة، أم أنكم غالباً ما تحبسون أنفاسكم؟.

دعوا أنفاسكم تعود إلى حالتها الطبيعية، أي أن تعود كاملة، عميقة ومنتظمة وطليقة. حاولوا أن تعزلوا عضلات التنفس السفلى التي تتحرك عندما تتنفّسون. راقبوا إن كنتم قادرين على التنفس دون تحريك صدركم. تمارين التنفس هذه يجب أن تتم بلطف وبدون أي جهد قسري. ضعوا إحدى يديكم على سرّتكم واشعروا حركة تنفسكم. دعوا كتفيكم ترتاحان وتسترخيان.

ابدأوا التمرين بزفير عميق. وعندما تستنشقون الهواء، تصوّروا شيئاً ثقيل الوزن، مثل كتاب كبير، موضوع على سرّتكم، وأنكم تحاولون رفع هذا الثقل الوهمي نحو السقف عن طريق استنشاق الهواء.

عندما تزفرون دعوا هذا الثقل الوهمي يضغط على بطنكم ليساعدكم على الزفير. ازفروا الهواء أكثر مما كنتم تفعلون عادة، كما لو أنكم «تعتصرون» رئتيكم لإفراغ الهواء منها. إن هذا التمرين بمثابة حركة تمطّط في اليوغا على مستوى الحجاب الحاجز ويساعد على التخلّص من التشنجات في هذا العضل.

استعينوا في هذه الحركة بعضلات البطن. عندما تستنشقون الهواء اجعلوا شهيقكم يصدر من الأعماق لرفع الثقل الكبير الوهمي نحو السقف، حاولوا أن تتحكّموا تماماً بالتنفس البطني وتعزلوه، من دون القيام بأي حركة في الصدر أو الأضلاع.

حاولوا أن تمارسوا هذه التمارين المهدئة والمساعدة على الاسترخاء، حتى لو كنتم تقومون بالتمارين الرياضية أكثر مما ورد في الجدول الخاص بكم. فتقنيات الاسترخاء ستساعدكم على التعامل مع الضغوطات النفسية التي تخضعون لها.

كلمة أخيرة:

شخصية الفئة AB

يحب أصحاب الفئة AB الذين يهوون تحاليل الشخصية المرتبطة بفئات الدم، أن يتباهوا بأن يسوع المسيح كان يحمل فئة الدم AB. وهم يحاولون إثبات ذلك بواسطة نتائج تحليل الدم الذي أجري على الكفن الذي وجد في تورين. إنها فكرة مثيرة، رغم أنني أشك بصحتّها. فيسوع المسيح عاش على هذه الأرض قبل ظهور الفئة AB بألف سنة. لكن تلك هي شخصية الفئة AB، فهي لا تهتم أبداً بالتفاصيل. إن الفئة AB مزيج من الفئة A الحسّاسة والانفعالية والفئة B الأكثر توازناً وتركيزاً. أما النتيجة فهي طبيعة تميل إلى الروحانية والرقّة، تتقبل كل أوجه الحياة من دون أن تعي كلياً العواقب المترتبة عن ذلك.

وهذه الميزات واضحة جداً في دم الفئة AB . فجهاز المناعة الخاص بالفئة AB صديق حميم لكل أنواع الفيروسات والأمراض المعروفة على هذا الكوكب. وإذا كان جهاز المناعة الخاص بالفئة O محمياً ببوابات تحرسه بتقنية عالية، فجهاز مناعة الفئة AB لا قفل لبوابته.

من الطبيعي إذاً أن يكون أصحاب الفئة AB محبوبين وشعبيين. فمن السهل أن نحب الأشخاص الذين يستقبلوننا بالترحيب، ولا يحقدون علينا عندما نخيّب آمالهم، ولا يتلفّظون إلا بكل كلمة مناسبة ودبلوماسية في كافة الظروف.

لا عجب أن يكون عدد كبير من الذين يملكون قدرات عجيبة على الشفاء ومن المعلّمين الروحانيين من فئة الدم AB .

وتكمن المشكلة في أن جهاز المناعة لدى أصحاب الفئة AB لا يميّز الصديق من العدو، وبالتالي يشكك الجميع بإخلاصهم لفئة من الفئات. يقال مثلاً إن بينيديكث أرنولد الخائن الأكبر لأميركا كان من فئة الدم AB.

لكن ثمة نقطة إيجابية في الأمر، وهي أن الفئة AB تعتبر أكثر فئات الدم

سحراً وإثارة للاهتمام على الإطلاق. وفي بعض الأحيان تتسبب لهم هذه الجاذبية والسحر بمشاكل عاطفية. كان الرئيس ج.ف كينيدي والممثلة مارلين مونرو من فئة الدم AB. ورغم أنهما توفّيا منذ فترة طويلة إلا أنهما ما زالا شهيرين حتى الآن. لقد دارت حول علاقتهما شائعات كثيرة حتى أنهما مازالا يشغلان نفوس الأميركيين إلى الآن. لكن رغم شهرتهما، فرض عليهما سحرهما ضريبة باهظة.

الجزء الثالث

صحة فئة دمكم

الفصل الثامن

وسائل الوقاية الطبية
وارتباط الأمراض بفئة الدم

لا بد أنكم أصبحتم مدركين الآن للرابط القوي بين فئة دمكم وصحتكم. وآمل أن تكونوا قد بدأتم تفهمون مدى قدرتكم على التحكم بصحتكم حتى لو كانت لديكم استعدادات للإصابة بأمراض معيّنة. فبرنامج فئات الدم حجر الأساس الذي عليه تبنون صحتكم لتدوم مدى العمر.

في الفصول الثلاثة التالية، سنتحدث بالتفصيل عن مسائل طبيّة محددة تعني كل واحد منكم، وعن كيفيّة الاستعانة بالمعلومات عن فئة دمكم لاختيار الأفضل لصحتكم. سأبدأ بالأدوية والعلاجات الأكثر شيوعاً في هذه الحياة العصرية.

استخدمت الأدوية في الطب طوال آلاف السنين. وعندما كان الطبيب الساحر يحضر دواء ما، لطالما اكتسب هذا الدواء ليس فقط هيبة طبّية بل طاقة روحية أيضاً. ورغم أن المستحضر غالباً ما كانت رائحته كريهة وطعمه مريعاً، إلا أنه اكتسب حالة سحرية جعلت المريض يشرب هذا السائل المرّ بسرور، على أمل أن يُشفى من مرضه. ولم يتغيّر شيء حتى الآن.

مازال الأطباء يصفون اليوم كميات غير ضرورية من الأدوية ويستخدمونها بافراط. إنها فعلاً مشكلة خطيرة، لكنني على خلاف المعالجين بالوسائل الطبيعية الآخرين، لا أرفض شخصياً كل أنواع الأدوية الحديثة. وأعتقد أن علينا أن نكون أكثر حكمة ومرونة. فمعظم أنواع المستحضرات الطبية صُمّمت لتكون فعّالة على الغالبية العظمى من الناس، ويفترض أن تعالج الأمراض الخطيرة والشديدة. لكن دعونا نلقي نظرة واقعية على الأدوية، فكل الأدوية

عبارة عن سموم. والأدوية المفيدة التي اكتشفها الإنسان على مدى قرون ما هي إلا سموم مميزة. وثمة مثال ممتاز على ما أقوله وهو ترسانة الأدوية التي يستخدمها أطباء الأورام السرطانية في العلاجات الكيميائية. فبهدف القضاء على الخلايا السرطانية، تهاجم هذه الأدوية الخلايا السليمة والسقيمة دون التمييز بينها (لا أقصد أبداً أن أدين هؤلاء الأطباء، لكن تلك هي حقيقة الأمر).

الجانب المشرق من هذه المسألة هو أن العلاج الكيميائي ينجح أحياناً في شفاء المريض؛ لكن المرضى يموتون بعدئذٍ جرّاء مضاعفات ناتجة عن هذا العلاج. إنها أحجية محيرة ومريعة.

زوَّد العلم الحديث الأطباء والجهاز الطبي بكامله، بمجموعة لا تحصى من الأدوية، يصفها حول العالم أطباء لا يقصدون تعريض المريض لخطرها، بل أن يعالجوه. لكن ثمة أسئلة ينبغي أن نطرحها على أنفسنا، منها: هل نحن حذرون ما فيه الكفاية في استخدامنا للمضادات الحيوية واللّقاحات؟ وكيف نعلم أي الأدوية مناسباً لنا، أو لأفراد عائلاتنا وأولادنا؟

مرّة أخرى تقدم لنا فئة دمنا الجواب على هذين السؤالين.

الأدوية التي تباع في الصيدليات بدون وصفة طبيب

تباع في الصيدليات أدوية كثيرة جداً لا حاجة بنا لوصفة طبيب لشرائها. وهي تعالج توعكات وأمراضاً شائعة جداً، من الصداع إلى أوجاع المفاصل إلى احتقان الجيوب الأنفية والمجاري التنفّسية إلى عسر الهضم... في الظاهر، تبدو هذه الأدوية رخيصة الثمن، مناسبة وفعّالة.

أنا شخصياً أتجنب وصف هذه الأنواع من الأدوية قدر المستطاع. ففي معظم الحالات يمكننا أن نجد بدائل طبيعية لهذه الأدوية، فعاليتها تضاهي فعالية الأدوية الكيميائية إن لم تكن أفضل منها أيضاً. مع الإشارة إلى أن هذه الأدوية التي تبدو بريئة تترتب عنها مخاطر كثيرة منها:

• إن قدرة الأسبرين على تسييل الدم يمكن أن تشكل مشكلة لأصحاب الفئة O الذين يعانون أصلاً من ميوعة دمهم. وأحياناً يخفي الأسبرين أعراض التهاب أو مرض خطير.

• تستطيع مضادات الهستامين (أدوية الحساسية) أن ترفع ضغط الدم، الأمر الذي يؤذي كثيراً فئتي الدم A و AB ويعرضهما للخطر. كما يمكنها أيضاً أن تسبب الأرق وتزيد مشاكل البروستات تفاقماً عند كل فئات الدم.

• تسبب مليّنات المعدة الإمساك، إذا ما استخدمتموها على المدى الطويل، لأنها تشوش عملية صرف الفضلات الطبيعية. والمليّنات مضّرة أيضاً بالأشخاص المصابين بمرض كرون، وهو مرض يتعرض أصحاب الفئة O للإصابة به.

• غالباً ما يكون لأدوية السعال ومشاكل الحلق والصدر آثار جانبية غير مرغوب بها، منها ارتفاع ضغط الدم، الدوار والنعاس.

حاولوا أن تعرفوا سبب إصابتكم بالصداع أو التشنج العضلي أو أي توعك آخر قبل أن تأخذوا أدوية لمعالجته. فغالباً ما يكون الأمر مرتبطاً بنظامكم الغذائي أو الضغط النفسي. يمكنكم مثلاً أن تسألوا أنفسكم:

• هل الصداع الذي أشعر به نتيجة الضغط النفسي الذي أتعرض له؟

• هل الاضطراب الذي أشعر به في معدتي ناتج عن أكل أطعمة صعبة الهضم بالنسبة لفئة دمي؟

• هل مشكلة الجيوب الأنفية عندي سببها كثرة الإفرازات المخاطية الناجمة عن تناول أطعمة تساعد على زيادة هذه الإفرازات؟ أم المأكولات التي تطلق الهستامين في الجسم (مثل حالة عدم تحمل الفئة O للقمح)؟

• هل فيروس الانفلونزا الذي التقطّته هو نتيجة ضعف في جهاز المناعة عندي؟

• هل احتقان الشعب الرئوية أو التهابها هو نتيجة زيادة في الإفرازات المخاطية في المجاريّ التنفّسية؟

● هل ألم الضرس الذي أعاني منه سببه التقاط عدوى تستدعي العلاج الطبي السريع؟

● هل اعتمادي المفرط على ملينات المعدة التجارية يؤثر في قدرة أمعائي على صرف الفضلات بشكل طبيعي، ويسبب لي الإسهال؟

أنصحكم طبعاً بأن تستشيروا الطبيب إذا أصبحت الأعراض التي تشعرون بها مزمنة أو قوية. فالألم والإحساس بالوهن والسعال والحرارة المرتفعة، والاحتقان والإسهال يمكن أن تكون إشارات إلى مشاكل صحية عميقة تستدعي العناية الطبيّة.

أما الأدوية التي تتناولونها دون وصفة طبيب فهي تغطّي هذه الأمراض ويمكن أن تخفف أعراضها، لكنها لا تعالج سبب المشكلة.

في ما يلي أعرض لكم العلاجات الطبيعية البديلة الممتازة التي يمكنها أن تعالج الأوجاع والتوعكات العابرة. تتوافر هذه العلاجات بأشكال متعددة في الصيدليات ومراكز بيع المنتجات الغذائية الصحية.

يمكنكم أن تجدوها على شكل زهورات وأعشاب، وكمّادات وصبغات سائلة ومستخلصات وبودرة وكبسولات. لتحضير الزهورات بأنفسكم، اغلوا الماء ثم ضعوا فيه أعشابكم الطبيعية ودعوها تختمر لمدة 5 دقائق. انتبهوا إلى العلامات التي تشير إلى أن هذه العشبة أو تلك مضّرة لفئة دم معينة.

الإشارات

● يجب أن يتجنّبها أصحاب الفئة O

■ يجب أن يتجنّبها أصحاب الفئة A

▼ يجب أن يتجنّبها أصحاب الفئة B

+ يجب أن يتجنّبها أصحاب الفئة AB

☆ ملاحظة خاصة بكل فئات الدم

الصداع

البابونج

الناردين

الداميانا ●

لحاء الصفصاف الأبيض

القنطريون الصغير

التهاب الجيوب الأنفية

الحلبة ▼ +

الصعتر

التهاب المفاصل

الألفالفا (برسيم، باقية، فصّة) ●

البوسويلا (البخّورية)

مغطس بملح إبسوم (كبريتات المغنيزيوم)

الكالسيوم

مغطس بمغلي إكليل الجبل

ألم الأذن

قطرة من مزيج الثوم والبوصير وزيت الزيتون

ألم الأضراس

تدليك اللّثة بالثوم المهروس

تدليك اللّثة بزيت كبش القرنفل

عسر الهضم، الحرقة

البروملين (من الأناناس)

عشبة الخاتم الذهبي

الجنطيانا ● +

النعناع الفلفلي (روح النعناع)

الزنجبيل

التشنجات المعوية والغازات

مغلي البابونج

مغلي النعناع الفلفلي (روح النعناع)

مغلي الشمّار

المقوّيات التي تحتوي على عامل بيفيدوس الذي يساعد على نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء ويقي من العدوى

الزنجبيل

الغثيان

الفلفل الأحمر الحريف ■

الزنجبيل

مغلي عرق السوس

الأنفلونزا

الأخيناسيا

مغلي الورد البرّي (ورد السياج)

الثوم

اللاريكس

عشبة الخاتم الذهبي

الحرارة المرتفعة

النعناع البرّي ■
رعي الحمام
القنطريون الصغير
لحاء الصفصاف الأبيض

السعال

حشيشة السعال ● ▼

الفراسيون

الزيزفون ▼

آلام الحلق

مضمضة بمغلي الحلبة ▼
مضمضة بمغلي جذور الخاتم الذهبي والقصعين
حبق

احتقان المجاري التنفّسية

مغلي عرق السوس
البوصير ▼
القرّاص
رعي الحمام

الإمساك

عصير الألوة (صبّر) ● ▼ +

الألياف ☆ ☆

لحاء الصفصاف الأبيض ARA-6 ☆

الإسهال

العنبيّة (الأويسة)
البكتيريا المفيدة في اللبن L.acidophilus
التوت الأحمر الداكن
أوراق توت العلّيق

تشنجات الحيض

القرنوس(قرانيا، الجمايكية)

☆ أثبتت التجارب أن لحاء شجر الصفصاف ممتاز لجهاز المناعة. وفي لحاء هذا الشجر مادة تدعى البوتيرات، وهي مصدر آمن وفعال للألياف مفيدة لكل فئات الدم.

☆☆ الألياف الطبيعية متوفّرة في أنواع كثيرة من الفواكه والخضار والحبوب، راجعوا لوائح الطعام الخاصة بفئة دمكم قبل اختيار مصدر للألياف.

اللقاحات: حساسيات فئات الدم

يثير موضوع اللقاحات جدلاً محتدماً في الأوساط الطبية كافة، سواء أكانت تقليدية أو طبيعية. لكن من وجهة نظر أكثر تحفظاً، تعتبر اللقاحات خط الدفاع الأول في الطب الوقائي. ويتم التشديد على أهمية التلقيح على صعيد دولي وجميع المستويات الحكومية. فما هي نتائج هذه الخطة؟

تعتبر اللقاحات مفيدة للبشرية ولا أحد يشكّك بهذه الحقيقة. فقد وفّرت على مئات الألوف من الناس معاناة غير ضرورية وأنقذت حياتهم. وفي الحالات النادرة التي حصلت فيها مشاكل ناتجة عن اللقاح، كان السبب هو تفاعل سيء ما بين اللقاح وجسم أحد الأشخاص الحسّاس بشكل خاص على هذا اللقاح.

لا تكفي المعلومات المتوافرة لدينا الآن عن جهاز المناعة لكي نعلم إن كان للّقاحات تأثيرات أعمق على الصحة، كأن تضعف المناعة الفطرية ضد الأمراض السرطانية. إلا أن عدداً كبيراً من المسؤولين عن الصحة العامة ومن العلماء في الطب يعتبرون أي تساؤل حول كل لقاح وضرورة إعطائه لكل المواطنين، تصرفاً غير وطني.

بانتظار معلومات جديدة، يبقى الناس في حيرة من أمرهم. فالأهل يريدون أن يعرفوا أي لقاح يجب أن يأخذه أولادهم، إن كان هنالك من لقاحات ضرورية. أما الكبار في السن والمصابون بالحساسية الشديدة والنساء الحوامل وغيرهم من الناس، فيقلقون من الآثار الجانبية للتلقيح.

ولن يدهشكم طبعاً إن قلت لكم إن ما من جواب على هذه التساؤلات يناسب الجميع على حد سواء. فرد فعل أجسامكم على اللقاحات مرتبط ارتباطاً وثيقاً بفئة دمكم.

اللقاحات التي تثير رد فعل تحسسي لدى الفئة O

مهما كان نوع اللقاح الذي يأخذه أولادكم الذين يحملون فئة الدم O، عليكم أن تتنبهوا لأعراض الالتهاب، مثل الحرارة المرتفعة وأوجاع المفاصل، لأن جهاز المناعة الخاص بالفئة O يملك استعداداً لإظهار ردّات الفعل هذه.

تجنّبوا لقاح شلل الأطفال الذي يعطى على شكل حقنة إذا كانت فئة دم الطفل O، واستعيضوا عنه بلقاح يؤخذ شرباً. وبما أن جهاز المناعة لدى الفئة O نشيط جداً، فمن المستحسن أن يأخذوا لقاحات أقل قوة من تلك المعهودة.

عليكم أن تراقبوا عن كثب الولد الذي من فئة الدم O بعد إعطائه اللقاح، وذلك لفترة يومين لتتأكدوا من عدم وجود مضاعفات. لا تعطوه دواء acetominophen، وهي التركيبة الشائعة التي توصف لتفادي المشاكل التي تلي التلقيح (وهي موجودة في Tylenol). فقد أكدت لي التجربة أن الأولاد من فئة الدم O لا يتحسّنون بعد أخذ هذا الدواء. يمكنكم عوضاً عن ذلك أن تعطوهم علاجاً طبيعياً تجدونه في محلات بيع المنتجات الصحية. إنها عشبة تدعى القنطريون الصغير feverfew، من عائلة أزهار الأقحوان المعروفة.

يمكنكم أن تعطوا الأولاد صبغة سائلة من هذه العشبة كل بضع ساعات. يكفي أن تضيفوا من 4 إلى 8 قطرات من هذه الصبغة إلى كوب من العصير لكي تحصلوا على التأثير الإيجابي.

إذا كنت امرأة حاملاً وفئة دمك O، احترسي من لقاح الأنفلونزا لأنه خطر بالنسبة لك، بخاصة إذا كانت فئة دم والد الطفل A أو AB. يزيد لقاح الأنفلونزا إنتاج الأجسام المضادة المعادية للفئة A في جسمك، التي يمكنها أن تهاجم جنينك وتلحق به الضرر.

اللقاحات التي يمكن أن تثير رد فعل تحسّسي لدى الفئتين A و AB

اللقاحات مفيدة للأطفال من فئتي الدم A و AB. لن يثير برنامج اللقاحات كله ـ بما في ذلك لقاح السعال الديكي ـ أي آثار جانبية تذكر.

على خلاف الأولاد من فئة الدم O، يجب أن يأخذ الأولاد من فئتي الدم A و AB لقاح شلل الأطفال على شكل حقنة، لأن الإفرازات المخاطية في جهازهم الهضمي لا تتفاعل بشكل جيد مع لقاح شلل الأطفال.

اللقاحات التي تثير رد فعل تحسسي لدى الفئة B

أحياناً يعاني الأولاد من فئة الدم B ردات فعل عصبية على اللقاحات. ينبغي على الأهل أن يتنبهوا لأي عارض يشير إلى حصول مضاعفات من هذا النوع، كأن تتغير طريقة مشي الولد أو الطريقة التي يحبو بها. إذا كنتم تنوون تلقيح طفلكم فعليكم أن تتأكدوا أولاً من أنه بصحة جيدة، وليس مصاباً

بالرشح أو الانفلونزا أو التهاب الأذن. يستحسن أن يأخذ الأطفال من فئة الدم B لقاح شلل الأطفال شرباً على شكل نقاط، على غرار الفئة O .

لماذا تبدي الفئة B رد الفعل السيء هذا على اللقاح؟ ينتج أصحاب الفئة B عدداً هائلاً من مولدات المضاد B في جهازهم العصبي. وأعتقد أن تفاعلاً عكسياً يحصل في جهاز مناعة الفئة B عندما يؤخذ لقاح، مما يدفع الجسم إلى محاربة أنسجته الخاصة. لعل اللقاح هو الذي يسبب هذا التفاعل العكسي، أو ربما تكون إحدى المواد الكيميائية المستخدمة لزيادة فعالية اللقاح هي السبب. ويحتمل أن يكون السبب أيضاً المادة التي يزرع فيها هذا اللقاح لتنمو الميكروبات فيه. نحن لا نعلم حقيقة الأمر بعد.

على النساء الحوامل اللواتي فئة دمهن B أن يتجنّبن أيضاً لقاح الانفلونزا، بخاصة إذا كانت فئة دم والد الطفل A أو AB فلقاح الانفلونزا يزيد انتاج الجسم للأجسام الضدية المضادة للفئة A، الأمر الذي يؤثر سلباً على نمو الجنين.

حسنات وسيئات العلاج بالمضادات الحيوية

إذا كان طبيب عائلتكم أو طبيب أطفالكم يصف المضادات الحيوية لعلاج الرشح والانفلونزا، فأنا أنصحكم نصيحة واحدة لا غير: إبحثوا لكم عن طبيب آخر.

إن سوء استعمال المضادات الحيوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى عجزنا عن التخلص من المرض. أما الاستعمال المفرط لهذه الأدوية العجيبة فيساعد على نمو عوامل مرضية تصبح تدريجياً أكثر قدرة على مقاومة الدواء، فنحتاج إلى أنواع أقوى من المضادات الحيوية للتخلص منها.

تعتبر الوصفة الطبيعية ـ المرتكزة إلى النظام الغذائي المناسب والراحة الكافية والتقليل من الضغط النفسي ـ أقوى بأشواط من أي مضاد حيوي يُصَنَّع الآن. يمرّ بعض الوقت عادة قبل أن يصحو جهازكم المناعي ليصدّ أحد أنواع العدوى. يمكنكم أن تشبهوا رد فعل جهاز المناعة على اعتداء ما، بحالة

طوارىء تتصلون فيها بالإسعاف. أنتم في هذه الحالة تعرفون أن المسعفين لن يصلوا إلى بابكم لحظة تتصلون بهم.

تصل المضادات الحيوية إلى البكتيريا بسرعة أكبر من سرعة جهاز المناعة، لكنها تقفل الخط في وجه المسعفين الداخليين العاملين في جسمكم - أي جهاز المناعة.

تكبح المضادات الحيوية رد فعل جهاز المناعة، وتتولى عملية الدفاع عن الجسم بنفسها.

نحن نسارع إلى معالجة الحرارة المرتفعة بالمضادات الحيوية علماً أن ارتفاع الحرارة غالباً ما يكون إشارة حميدة. فهذا يعني أن عمليات الأيض في جسمك وصلت إلى مستويات عالية من النشاط محرقة الدخلاء عبر تحويل الجسم إلى بيئة غير مضيافة للأجسام الميكروبية.

اكتشفت من خلال تجربتي أن معظم الناس يستطيعون التخلص من العدوى الميكروبية بدون اللجوء إلى المضادات الحيوية. فهل كنتم تعلمون أن هذه المضادات تخفف قوة العدوى فحسب؟ ويبقى جسمكم بحاجة إلى جهازه المناعي لإنهاء المعركة؟

عندما تسمحون لجسمكم بأن يخوض الحرب بشروطه الخاصة، من دون تدخل المضادات الحيوية، فهو لا يحفظ في ذاكرته نوع الأجسام الضدية الناتجة عن الفيروس أو البكتيريا الغازية وتلك الشبيهة بها فحسب، بل يكتسب أيضاً قدرة على محاربة الغزاة بفعالية أكبر في المرة التالية التي يتعرض فيها لتحدٍّ أو هجوم.

يعاني عدد من الناس من حساسية على أنواع مختلفة من المضادات الحيوية. هذه الحساسية لا تسبب فعلياً حالات مرضية خطيرة وكثيرة، لكن غالباً ما تؤدي العلاجات الطويلة بالكثير من هذه المضادات، إلى قتل البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي. يعاني المريض عندئذٍ من الإسهال وغالباً ما تتعرض النساء للإصابة بالفطريات العنيدة، بشكل متكرر. في هذه الحالة يستطيع المكمل الغذائي الذي يحتوي على البكتيريا المفيدة L.acidophilus، أن يعيد توازن هذه البكتيريا في الجهاز الهضمي. تستطيعون أن تجدوا بكتيريا

L.acidophilus في اللبن الزبادي أو على شكل حبوب خاصة. في بعض الحالات تظهر الحاجة إلى أخذ مضاد حيوي مناسب. فإذا كنتم مضطّرين لأخذ مضادات حيوية، خذوا في الوقت عينه مكملاً غذائياً من البروملين (أنزيمات الأناناس)، لضمان انتشار المضاد الحيوي ونفاذه إلى الأنسجة بسرعة. وبما أن الأناناس يحتوي على هذا الأنزيم، فاشربوا عصير الأناناس أو خذوا أقراصاً من البروملين عندما تتبعون علاجاً بالمضادات الحيوية.

على أهل الأولاد الذين يتناولون مضادات حيوية أن يوقظوا أولادهم في الساعة الثالثة أو الرابعة صباحاً لإعطائهم جرعة إضافية من الدواء أثناء الفترة التي ينامون فيها. إن ذلك يضمن تركيز الدواء بسرعة لكي يحارب العدوى بفعالية.

أكرر مرّة أخرى: إذا كنتم بحاجة للمضادات الحيوية فخذوها. عندما تصبح العدوى متكررة ومزمنة، عليكم أن تفكّروا بأخذ المضادات الحيوية. لكن ما أقصد قوله هو إن جهاز المناعة ينبغي أن يسمح له بالقيام بالعمل الذي خُلق لأجله وهو المقاومة.

المضادات الحيوية التي تسبب حساسية للفئة O

على أصحاب الفئة O أن يتفادوا المضادات الحيوية التي تنتمي إلى مجموعة البينيسيلين Penicillin-class. فجهاز المناعة لديهم حسّاس على هذا النوع من الأدوية. تجنبوا أيضاً مجموعة سولفا Sulfa-class من مثل باكتريم Bactrim، فهي قد تسبب لكم طفحاً جلدياً.

حاولوا أن تتفادوا أيضاً تناول المضادات الحيوية المنتمية إلى مجموعة ماكروليد Macrolide-class. فدواء Erythromycin والأدوية الأحدث مثل Biaxin و Zithromax يمكنها أن تجعل مشكلة قابلية النزيف لدى الفئة O تتفاقم.

تنبّهوا لهذه المشكلة إذا كنتم تتناولون أدوية مسيّلة للدم مثل Coumadin أو Warferin.

المضادات الحيوية التي تسبب حساسية لفئة الدم A

يستفيد أصحاب الفئة A من أخذ المضادات الحيوية التي تنتمي إلى مجموعة Carbacephem مثل Lorabid. فهم لن يعانوا من الآثار الجانبية لهذه الأدوية.

ويستفيد معظم أصحاب الفئة A من مجموعة البينيسيلين Penicillin-class والسولفا Sulfa-class فهما أفضل لهم من Tetracycline أو Macrolide. إذا وصف الطبيب لكم مضاداً حيوياً من مجموعة Macrolide، ففضّلوا Erythromycine على Zithromax أو Clarythromycin. فهذان النوعان يسبّبان مشاكل هضمية للفئة A، ويضعفان أيض الحديد في جسمهم.

المضادات الحيوية التي تسبب حساسية لفئتي الدم AB و B

تجنّبوا مجموعة المضاداث الحيوية quinolone-class مثل Floxin و Cipro إذا استطعتم ذلك. وإذا لم تستطيعوا ذلك، فخذوا جرعات أقل من تلك التي يصفها لكم الطبيب (كما يفعل الأوروبيون). تنبّهوا لأي اضطراب في الجهاز العصبي، عندما تأخذون المضادات الحيوية، مثل التشوش في النظر، والارتباك الذهني، والدوار والأرق. على أصحاب الفئتين AB و B أن يتوقّفوا فوراً عن تناول هذا النوع من الأدوية والاتصال بطبيبهم، إذا أحسّوا بهذه الأعراض.

العلاجات بالمضادات الحيوية عند طبيب الأسنان

اعتاد أطباء الأسنان في إطار عملهم أن يستخدموا المضادات الحيوية كتدبير وقائي ضد أي نوع من العدوى بالبكتيريا.

ويعطى المرضى المصابون بمشاكل في الصّمام التاجي، وأمراض القلب، مضادات حيوية لوقايتهم من أي احتمال للإصابة ببكتيريا تؤدي إلى تلف في الصمام.

لكن دراسة نشرت في المجلة الطبّية البريطانية Lancet، أكدت عدم وجود

أي فائدة للمضادات في مشاكل اللثة والأسنان. لكن إذا كنتم من غير المفرزين (أنظر الملحق المتعلق بفئات الدمّ الفرعية)، فأنتم معرّضون أكثر من المفرزين للإصابة بعدوى ميكروبية بعد إجراء عملية جراحية في اللثة أو الأسنان، فثمة احتمالات للإصابة ببكتيريا Streptococ التي تتسبب بالتهاب بطانة عضل القلب و/ أو التهاب المفاصل الروماتزمي، لدى الأشخاص غير المفرزين، لأنهم يفرزون عدداً أقل من الأجسام الضدية الوقائية في غشاء الفم المخاطي والحلق. أما المفرزون فلديهم معدلات أعلى من الأجسام الضدية IgA، التي تحاصر البكتيريا وتقضي عليها قبل أن تصل إلى مجرى الدم.

ينبغي أن يتناول غير المفرزين علاجاً وقائياً من المضادات الحيوية قبل أي مداخلة في الفم، بدءاً بتنظيف الأسنان العميق إلى العمليات الجراحية.

إذا كانت فئة دمك O، ربما ترغب في عدم تناول المضادات الحيوية، إلا في حال تعرضك لالتهاب مزمن أو إلى خطر الإصابة بنزيف حاد. عوضاً عن المضادات الحيوية يمكنكم أخذ علاجات عشبية لها نشاط مضاد لبكتيريا Streptococ مثل نبتة الخاتم الذهبي Hydrastis canadensis.

وربما يرغب أصحاب الفئات A و B و AB بمناقشة موضوع أخذ علاجات بديلة مع طبيب أسنانهم أو طبيبهم إذا كانت المضادات الحيوية لا تنجح معهم كثيراً.

يرفض العديد من أطباء الأسنان معالجة المرضى الذين يعترضون على أخذ المضادات الحيوية كعلاج وقائي. فإذا كانت صحتك جيدة ولم يسبق لك أن أصبت بعدوى بكتيرية Streptococ تستطيع أن تفكر بتغيير الطبيب.

العمليات الجراحية والشفاء الأفضل

تعتبر أي مداخلة علاجية عنيفة، صدمة للجسم، فلا تستخفوا بها حتى لو كانت عملية جراحية بسيطة. حضروا جهاز مناعتكم لمواجهة أي اعتداء، قبل إجراء العملية، ومهما كانت فئة دمكم.

تساعد الفيتامينات A و C على التئام الجروح وعلى عدم ظهور الندب

على الجلد. تستطيع كل فئة دم أن تستفيد من أخذ الفيتامينات والمعادن قبل الخضوع لعملية جراحية. ابدأوا بأخذ الفيتامينين A و C قبل العملية بأربعة أو خمسة أيام، وتابعوا أخذهما على الأقل لمدة أسبوع بعد العملية. أخبرني كل مرضاي الذين اتّبعوا هذه التوصيات بأن طبيبهم دهش مثلهم تماماً من سرعة شفاء الجروح.

المكملات الغذائية المفيدة قبل وبعد الجراحة

فئة الدم	الفيتامين C يومياً	الفيتامين A يومياً
الفئة O	2000 ملغرام	30 ألف وحدة دولية
الفئة A	500 ملغرام	10 آلاف وحدة دولية
الفئتين AB و B	1000 ملغرام	20 ألف وحدة دولية

محاذير العمليات الجراحية عند الفئة O

يتعرض أصحاب الفئة O لخطر النزف أكثر من فئات الدم الأخرى، أثناء الجراحة وبعدها، بسبب نقص عوامل التخثر في دمهم. احرصوا على تناول كمية كبيرة من الفيتامين K قبل الخضوع للعملية، فهذا الفيتامين ضروري لتخثر الدم.

تحتوي السبانخ والكرنب والملفوف الذي لا يتكور، مقادير وافرة من الفيتامين K. ويستحسن أيضاً أن تأخذوا مكملاً غذائياً من الكلوروفيل السائل. يمكنكم الحصول على هذا المكمل من أي متجر لبيع المنتوجات الصّحية.

إذا كانت فئة دمكم O وعانيتم سابقاً من التهاب في الوريد Phlebitis أو كنتم تتناولون أدوية مسيّلة للدم، يستحسن أن تستشيروا طبيبكم قبل أخذ أي مكملات غذائية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن دم الفئة O الأكثر سيولة من دم الفئات الأخرى، لا يقي بالضرورة هذه الفئة من الجلطات. لأن التهاب الوريد Phlebitis يبدأ عادة كالتهاب عادي، الأمر الذي يؤثر في تدفق الدم فيما بعد.

يستطيع أصحاب الفئة O أن يقوّوا جهاز مناعتهم وقدرتهم على الأيض، عبر ممارسة الرياضة القوية، فإذا كان بإمكانكم ممارسة الرياضة قبل الخضوع للعملية الجراحية، فسوف تسمح التمارين الرياضية لجسمكم بأن يتعامل مع الضغط النفسي الناتج عن العملية، بشكل أكثر فعالية، فيُشفى بسرعة.

محاذير العمليات الجراحية عند الفئة B

أصحاب الفئة B محظوظون لأنهم أقل عرضة من الفئات الأخرى للمضاعفات التي تلي العمليات الجراحية.

عليكم أن تأخذوا الفيتامينات التي ذكرناها لكم سابقاً.

يستطيع أصحاب الفئة B الذين يعانون من ضعف في مناعتهم أن يشربوا الزهورات التي تقوّي جهاز المناعة، قبل الخضوع للعملية. من تلك الأعشاب جذور الأرقطيون Arctium lappa والأخيناسيا الوردية. إذا شربتم هذه الزهورات كل يوم لعدة أسابيع، تستطيع أن تنشط جهاز مناعتكم.

محاذير العمليات الجراحية لفئتي الدم A و AB

هاتان الفئتان أكثر عرضة للإصابة بالعدوى البكتيرية بعد العمليات الجراحية، تعيق هذه الإصابة طريق الشفاء ويمكن أن تزيد الوضع تفاقماً. أنا أنصحكم بأن تعتمدوا نظاماً مقوياً للدم وجهاز المناعة قوامه مكملات غذائية من الفيتامينات، قبل الجراحة بأسبوع أو اثنين.

خذوا جرعة يومية من الفيتامين B-12 وحامض الفوليك والحديد، إضافة إلى المقادير المسموح لكم بها من الفيتامينين A وC. من الصعب أن يؤمن لكم نظامكم الغذائي الخاص بفئة دمكم المقدار المطلوب من الفيتامينات لذلك يستحسن أن تأخذوا المكملات الغذائية.

يعتبر Floradix، الحديد السائل ذو المصدر الطبيعي، لطيفاً على الجهاز الهضمي وسهل الامتصاص في الجسم.

أنا أنصحكم بأن تعتمدوه كمصدر للحديد، لأن هذا الأخير غالباً ما يزعج

الجهاز الهضمي لدى الفئتين A و AB. تجدون Floradix لدى المتاجر التي تبيع منتجات غذائية صحية.

أقبلوا على شرب مغلي جذور الأرقطيون والأخيناسيا لأنهما منشطان ممتازان لجهاز المناعة، اشربوا بضعة أكواب يومياً من هاتين العشبتين قبل إجراء الجراحة بأسبوعين على أقل تقدير.

تعاني الفئتان A و AB أكثر من الفئات الأخرى من الضغط النفسي الانفعالي الذي ينعكس عليهما جسدياً وفكرياً بسبب صدمة العملية. يمكن أن تفيدكم تمارين الاسترخاء، مثل التأمل والتخيّل، فتخفف عنكم. يمكنكم أن تؤثروا مباشرة في عملية شفائكم، إن أنتم مارستم هذه التمارين، ويعمل بعض المتخصصين في التخدير، على عملية التخيل حين يكون المريض تحت التخدير. أنصحكم بأن تسألوا طبيبكم عن هذا الأمر. إنها الطريقة الأمثل للفئة A.

بعد العملية الجراحية

تستعمل نبتة الآذريون (الأقحوان Calendula succus) لمساعدة الجروح على الالتئام وإبقائها نظيفة. ويعتبر محلول هذه النبتة في الطب التجانسي - وعلى وجه التحديد زهرة الآذريون - شافياً ممتازاً للجروح والخدوش عامة. أما عصير النبتة فله تأثير لطيف كمضاد حيوي. ويمكن أن نتركه على الجروح بعد تنظيفها به. تأكدوا من أن ما تشترونه هو عصير نبتة الآذريون وليس صبغتها، لأن الصبغة تحتوي على نسبة عالية من الكحول، مما يجعلها تخز جداً عندما تنظفون الجرح بها.

وعندما تبدأ جروحكم بالالتئام وتنزع منها الخيوط أو القطب، استعينوا بمستحضر من الفيتامين E للحد من تكوّن الأنسجة الجافة والمشدودة أو الندوب. بعض الأشخاص يفتحون كبسولة فيتامين E ويدهنون الجرح بمحتواها. لكن الفيتامينات التي تؤخذ شرباً لا تنفع تركيبتها لشفاء مشاكل الجلد، لذلك يستحسن أن تستعملوا لوسيون أو مرهماً محضّراً لهذه الغاية بالذات.

إصغوا إلى فئة دمكم

كثيرة هي الأعشاب والفيتامينات التي تساعد الجسم في الدفاع عن نفسه وشفاء نفسه بنفسه، أما المكملات الغذائية التي أوصيكم بأخذها قبل العمليات الجراحية وبعدها فهي أقل ما يمكن أن تفعلوه لحماية أنفسكم وتقوية جسمكم.

كل فئة من فئات الدم تضم معلومات حقيقية تسمح لكم بأن تختاروا على أساسها ما يجب أن تسمحوا لأنفسكم بأكله وما يجب أن تمتنعوا عنه، لكي تكون خياراتكم منطقية وليست عشوائية. فخياراتكم هذه كلها لها تأثير عميق على صحتكم ونوعية حياتكم.

فإن أنتم اخترتم لأنفسكم الأفضل لكم اختياراً واعياً مبنياً على علم، ستتمكّنون من التأثير بشكل إيجابي على علاجكم وشفائكم من العملية الجراحية.

إن المعلومات الواردة في هذا الكتاب لا تعطيكم قدرة على التحكم بالظروف الحاضرة فحسب بل تمكّنكم من ضمان صحتكم في المستقبل.

يستطيع كل الناس أن يستغلوا منافع اكتشاف ارتباط فئات الدم بالمرض والصحة، سواء أكانوا أطفالاً في عمر التلقيح... أو أشخاصاً مصابين بعدوى فيروسية أو يواجهون احتمال الخضوع لعملية جراحية.

تحلّ فئات الدم أيضاً لغز استفادة البعض من العلاجات التقليدية بالأدوية، بينما يعاني البعض الآخر من آثارها الجانبية ومضاعفاتها والآلام الناتجة عنها ـ أنا أنصحكم بأن تجربوا وتختاروا العلاج الذي يناسب جسمكم أكثر.

الفصل التاسع

فئة الدم:
قوة للتغلّب على المرض

عندما يمرض أيّ منّا يتساءل لما هو من دون الناس كلهم. وغالباً ما لا تتوفر لدينا أجوبة دقيقة على هذا السؤال، بالرغم من ترسانتنا التقنية الضخمة.

لكن ظهر جلياً أنّ بعض الأشخاص عرضة أكثر من غيرهم للإصابة ببعض الأمراض بسبب فئة دمهم. ولعل هذه هي الحلقة المفقودة، أو الطريقة المناسبة لتفسير أسباب الأمراض المرتبطة بعمل الخليّة، ولاكتشاف طرق لمكافحتها ومعالجتها بفعالية أكبر.

لمَ بعض الأشخاص معرّضون للإصابة بالأمراض والبعض الآخر ليس كذلك؟

أتتذكر حين كنت فتياً وكان صديقك المفضّل يدفعك للقيام بأمور لا تريد أن تفعلها؟ كتدخين سيجارة؟ أو الخروج من المنزل دون إذن والديك؟ فهل دخّنت؟ وهل خرجت؟.

إن فعلت فقد أظهرت نقطة ضعف لديك، وهي عجزك عن مقاومة اقتراح صديق.

نقطة الضعف هذه أو العجز عن المقاومة هي المسألة الجوهرية في معظم الأمراض. فالعديد من الميكروبات قادر على التشبُّه بمولّدات المضاد التي تعتبرها دفاعات فئة دم معينة، صديقة. تتجاوز هذه الميكروبات الذكية حراس الجسم وتدخله. وما إن تدخل الجسم حتى تسيطر عليه سريعاً.

ألم تتساءلوا يوماً لِمَ يبقى أحدهم في صحة جيدة فيما الآخرون يقعون ضحية أيّ موجة انفلونزا أو رشح؟ السبب في ذلك هو أنّ فئة دم بعض الأشخاص ليس لديها الاستعداد الكافي للإصابة بهذه الميكروبات الغازية تحديداً.

علاقة فئة الدم بالمرض

ثمة العديد من العوامل المسببة للأمراض المرتبطة فعلياً بفئة الدم. فعلى سبيل المثال، على الأشخاص من فئة الدم A ، الذين عرفت عائلاتهم حالات أمراض قلب وشرايين أن يراقبوا نظامهم الغذائي بانتباه. فاللحم الأحمر والدهون المشبعة بمختلف أنواعها خيارات غير موفقة لجهاز هضم يعجز عن هضمها بشكل جيد، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات التريغليسريد والكولسترول في دم الأشخاص من فئة الدم A. كما أن جهاز المناعة المتساهل لدى هؤلاء يعرضهم أكثر من غيرهم للإصابة بالسرطان، إذ يجد صعوبة في اكتشاف الأعداء وتحديدهم.

أما الفئة O، كما أوردت سابقاً، فحساسة جداً على اللكتين المتواجد في القمح الكامل، إذ أن هذا اللكتين يتفاعل مع الجهاز المعوي لأصحاب هذه الفئة ويؤدي إلى التهابات إضافية. فإذا كانت فئة دمك O وتعاني من مرض كرون Crohn، أو التهاب غشاء القولون المخاطي أو من حساسية في الأمعاء، فاعلم أن تأثير القمح على جسمك أشبه بتأثير السم. وبالرغم من أن جهاز المناعة لدى فئة الدم O قويّ إلاّ أنه يبقى محدوداً. كان على أصحاب الفئة O الأوائل مواجهة عدد محدود من الميكروبات، لذلك يصعب على أصحاب هذه الفئة أن يتكيفوا مع الفيروسات المعقدة التي تكثر في أيامنا هذه.

أمراض فئة الدم B لا علاقة لها بأمراض الفئة O والفئة A لأن مولدات المضاد B خاصة بهذه الفئة وحدها.

يملك الأشخاص من فئة دم B استعداداً للإصابة بالأمراض الفيروسية الغريبة والبطيئة التطور، التي لا تظهر إلاّ بعد سنوات، كالتصلّب اللويحي المتعدد (MS) والأمراض العصبية النادرة، والتي تدفعها إلى الظهور أحياناً لكتينات أطعمة معيّنة، كالدجاج والذرة.

علاقة الفئة AB بالأمراض هي الأكثر تعقيداً، إذ أنّ هذه الفئة تجمع مولدات المضاد الموجودة لدى الفئتين A و B. لكن معظم استعدادات هذه الفئة للإصابة بالأمراض مشابهة لاستعدادات الفئة A، فإذا كان علينا أن نصنّفها لقلنا إنها أقرب إلى فئة A منها إلى الفئة B.

إن العلاقة ما بين فئة الدم والصحة والمرض أداة فعّالة في بحثنا عن الطريقة المثلى للتعامل مع الجسم كما ينبغي.

إنما ينبغي أن أوضح لكم أنني لا أقترح حلاً سحرياً، فثمة عوامل عديدة في حياة كل شخص تساهم في ظهور الأمراض. وإنه لمن السذاجة أن نقول إن فئة الدم هي العامل الأساسي الوحيد. فإذا شرب أشخاص فئة دمهم O أو A أو B أو AB كوباً من الزرنيخ، لماتوا جميعاً من دون شك. وفي الإطار نفسه، إذا دخّن المرء بكثرة فسيعرّض نفسه للإصابة بسرطان الرئة، مهما كانت فئة دمه.

لا تشكّل المعلومات عن فئة الدم دواء لكل داء إنما تستطيع أن تحسّن بشكل كبير حالة كل شخص لكي يعمل جسمه وفكره بأحسن حال.

لنختر أكثر الأمراض والحالات شيوعاً وإثارة للقلق التي نستطيع أن نربطها بفئة الدم. إن هذا الارتباط ما بين فئة الدم والمرض يبدو أكثر وضوحاً في حالات معيّنة، ما زلنا نتابع الأبحاث وكل يوم يتضح لنا أن فئة الدم هي الحجّة الأقوى أيّ الحلقة المفقودة سابقاً في سعينا للحفاظ على صحتنا.

الأمراض[1]

أمراض الشيخوخة

الحساسيات

الربو وحمّى الكلأ (رشح مزمن وفصلي سببه الحساسية على غبار الطلع)

الأمراض الذاتية المناعة

(1) موضوع السرطان موضوع شائك لذا خصصت له فصلاً كاملاً يلي هذا الفصل.

أمراض الدم

أمراض القلب والشرايين

أمراض الطفولة

داء السكري

أمراض الجهاز الهضمي

الأمراض المعدية

أمراض الكبد

الأمراض الجلدية

المشاكل النسائية / التناسلية

أمراض الشيخوخة

كل شخص يشيخ، مهما كانت فئة دمه، لكن لِمَ نشيخ؟، وهل يمكننا إبطاء هذه العملية؟ لطالما شغلنا هذان السؤالان، كما أنّ الوعد بالشباب الدائم ظهر في كل قرن. لكننا اليوم نقترب من الإجابة، بفضل تقنياتنا الطبّية المتطورة ومعرفتنا المتزايدة للعوامل التي تؤدي إلى التقدّم في السن.

لكن ثمة سؤال يطرح نفسه: لِمَ تختلف مظاهر التقدّم في السن بين شخص وآخر بشكل كبير؟ لمَ يموت بسبب ذبحة قلبية، العدّاء البالغ من العمر 50 سنة والذي يبدو نحيفاً وفي صحة جيدة. فيما المرأة العجوز البالغة من العمر 89 عاماً، التي لم تبذل مجهوداً في حياتها، تبقى في صحة جيدة؟ لِمَ يصاب بعض الناس بمرض الزهايمر أو الخبل (الخرف) دون غيرهم؟ في أيّ سن تصبح شيخوخة الجسم لا مفّر منها؟.

لقد أدركنا بعض أجزاء هذه الأحجية واكتشفنا أنّ العوامل الوراثية تلعب دوراً؛ فاختلاف الكروموزومات بين شخص وآخر يساهم في استعداد الجسم للإصابة بأمراض أو اضطرابات تؤدي إلى التدهور الصحي لدى بعض الأشخاص بصورة أسرع منها لدى أشخاص آخرين. لكن تبقى هذه الدراسات غير مكتملة.

إلاّ أنني اكتشفت علاقة هامة مابين فئة الدم والشيخوخة، وتحديداً ارتباط قدرة اللكتين على جعل خلايا الدم تتكتل، بحالتين مرتبطتين بالشيخوخة، وهما قصور الكلى وضعف عمل وظائف الدماغ.

نشهد مع تقدّمنا في العمر، تراجعاً تدريجياً في عمل الكليتين، ومع بلوغ الواحد منّا سن الثانية والسبعين، يصل معدل عمل كليتيه إلى 25٪ من قدرتهما الفعلية.

وعمل الكليتين يطلعنا على كمية الدم التي يتم تنقيتها لتعود وتدخل مجرى الدم. وجهاز التصفية هذا دقيق للغاية، وهو واسع بما يكفي ليسمح لعناصر الدم السائلة المختلفة بالمرور عبره، لكنه، في الوقت نفسه، ضيق بما يكفي لمنع الخلايا الكاملة من المرور فيه.

تأملوا كيف أن اللكتين الذي يجعل خلايا الدم تتكتل، يسدّ هذ الجهاز. فبما أن الكليتين تلعبان دوراً هاماً في تصفية الدم، يمكن لأنواع كثيرة من اللكتينات، ومع مرور الوقت، أن تعطل هذه العملية الدقيقة. فهذه اللكتينات التي تجد طريقها إلى الدم ينتهي بها المطاف في الكليتين حيث تتراكم؛ فتصبح الكليتان أشبه بمصّرف مسدود. ومع مرور الوقت، يتوقف نظام التصفية عن العمل. وكلما ازداد تكتل خلايا الدم في الكليتين كلما قلّت كمية الدم المنظفة. إنها عملية بطيئة، لكنها مميتة في النهاية. والقصور الكلوي هو أحد الأسباب الرئيسية للتدهور الجسدي عند المتقدّمين في السن.

العضو الثاني الذي يبرز فيه ارتباط فئة الدم بالشيخوخة هو الدماغ وفيه تلعب اللكتينات دوراً مدمراً موازياً لدورها في تلف الكليتين. لاحظ العلماء أنّ الفرق بين الدماغ المسنّ والدماغ الشاب هو أن العديد من عناصر الخلايا العصبية تشابكت في الأول. وهذا التشابك، الذي يؤدي إلى الخبل وإلى تباطؤ وظائف الدماغ عامة (ولعله أحد أسباب مرض ألزهايمر)، يحصل تدريجياً على امتداد حياة الشخص الراشد.

كيف يصل اللكتين إلى الدماغ؟ تذكر أنّ اللكتين يتخذ أشكالاً وأحجاماً مختلفة؛ وبعضها صغير بما يكفي ليتجاوز الدم ويصل إلى الدماغ، وما إن يصل إلى الدماغ حتى يبدأ بلصق خلايا الدم ببعضها البعض مؤثراً تدريجياً في

نشاط الخلايا العصبية. تمتد هذه العملية على سنوات لكن الخلايا العصبية تتشابك في النهاية بما يكفي لتؤثر على وظيفة الدماغ.

يبدو واضحاً لي أن التخفيف من استهلاك اللكتينات المضرّة أو إلغائها كلياً من النظام الغذائي، يساهم في الحفاظ على كليتين صحيحتين وعلى وظائف الدماغ لمدة أطول. ولهذا السبب، يبقى بعض الأشخاص المسنين أصحاء جسدياً وعقلياً.

وتؤثر اللكتينات أيضاً على وظائف هورموناتنا، وبالتالي تساهم في ظهور الشيخوخة. من المعروف أنه، مع التقدم في السن، يصبح من الصعب على جسم المرء أن يمتص العناصر الغذائية في الطعام ويحوّلها إلى طاقة عبر عمليات الأيض. ولهذا السبب، يعاني الكبار في السن غالباً من سوء التغذية بالرغم من أنهم يتبّعون نظامهم الغذائي المعتاد. ويدعو علم التغذية عادة، إلى إعطاء المسنين مكمّلات غذائية (فيتامينات، معادن، أحماض أمينية، وأحماض دهنية. . .). لكن إذا لم تتمكّن اللكتينات - التي تجعل خلايا الدم تتكتل - من اكتساح الجسم، ولم تؤثر في عمل الهرمونات، يمكن للشخص المسّن أن يحصل على العناصر الغذائية من طعامه بفعالية كما لو كان شاباً.

ولا أعني بكلامي هذا أنّ الالتزام بالإرشادات الخاصة بفئة الدم هي التي تضمن لكم الشباب الدائم! وهي ليست أيضاً صيغة أو وصفة سحرية للتخلّص من آثار الشيخوخة التي ظهرت. لكن يمكن الحد من التلف الذي يلحق بالخلايا في أي عمر كان عبر تقليل كمية اللكتين المستهلكة. في الواقع، وُضعت خطة فئة الدم لتؤخر ظواهر التقدّم في السن أيّ لتمكّنكم من إبطاء ظهور آثار الشيخوخة انطلاقاً من سن الرشد وطول حياتكم.

الحساسيات

الحساسية على الطعام

برأيي ما من ميدان من ميادين الطب مليء بالهراء كمفهوم الحساسية على الطعام. تجرى اختبارات معقدة ومكلفة على كل مريض تقريباً، تنتهي بلائحة من الأطعمة التي يسجل المريض حساسية عليها.

حتى أنّ مرضاي يصفون أيّ رد فعل تقوم به أجسامهم على طعام ما «بالحساسية على هذا الطعام»، علماً أنّ ما يصفونه في معظم الأحيان ليس بحساسية، إنما عدم قدرة على تحمّل طعام ما. فإذا كنت تعاني من مشكلة مع اللكتوز وهو سكر الحليب، فلا يعني هذا أنك تعاني من حساسية عليه، بل أنك تفتقر إلى الأنزيم اللازم لتحليله. وعدم القدرة على تحمّل اللكتوز لا تعني بالضرورة أنك ستمرض إذا ما شربت الحليب. أصحاب فئة الدم B مثلاً، لا يستطيعون تحمل اللكتوز، لكنهم يتمكنون من إدخال مشتقات الحليب إلى نظامهم الغذائي تدريجياً. وثمة منتجون يضيفون الأنزيم الذي يحلّل اللكتوز إلى منتجات الحليب، لجعلها أخف هضماً على معدة الأشخاص الذين يفتقرون إلى القدرة على تحمّل اللكتوز.

أما الحساسية على الطعام فهي نوع مختلف من ردات الفعل لأنها تحصل في جهاز المناعة وليس في الجهاز الهضمي، فجهاز المناعة ينتج عندئذ جسماً ضدياً يقاوم نوعاً معيناً من أنواع الطعام، ويكون رد الفعل سريعاً وفجائياً ومزعجاً، كالطفح الجلدي والتورّم، والتشنج أو غيرها من الأعراض التي تُظهر أن الجسم يكافح ليتخلّص من الطعام الذي يسمّمه.

ليس كل ما في الطبيعة مبرمجاً على أكمل وجه، إذ أصادف أحياناً شخصاً يعاني من حساسية على طعام يرد في النظام الغذائي الخاص بفئة دمه. وحل هذه المشكلة سهل: تخلّصوا من الطعام المزعج. ما عليكم أن تخشوه هو اللكتين الخفي الذي يدخل جسمكم وليس الحساسية على الطعام.

قد لا تشعرون بالمرض عند تناول الطعام، لكنه يؤثر في جسمكم. وعلى الأشخاص من فئة الدم A أن يعلموا أن ازدياد إفراز المواد المخاطية لديهم (في كافة الأغشية المخاطية)، لا يعني أنهم يعانون من حساسية بل أنّ عليهم تجنّب الأطعمة التي تؤدي إلى زيادة إفراز هذه المواد المخاطية.

الربو وحمّى الكلأ

أصحاب فئة الدم O لا يربحون السباق مع الحساسية إلا بجهد جهيد! فهم يعانون غالباً من الربو؛ وحتى حمى الكلأ - أي الرشح التحسّسي - تبدو من علامات الفئة O الفارقة.

يحتوي العديد من أنواع غبار الطلع على لكتينات تطلق في الجسم هيستامينات (محسسات) قوية، فيأخذ المرء في الحكّ والعطاس، ويسيل أنفه ويتنفّس بجهد ويسعل، وتصبح عيناه حمراوين ودامعتين ـ أيّ تظهر عليه أعراض الحساسية كلها.

يتفاعل العديد من لكتينات الطعام، لا سيّما القمح، سلبياً مع البروتين المناعي IgE وهو عبارة عن أجسام مضادة مناعية موجودة في الدم. تثير هذه الأجسام المضادة كريات الدم البيضاء فتطلق الهيستامين وهورمونات كيماوية قوية أخرى تثير الحساسية وتعرف بالكينين Kinins، وتسبب هذه الهرمونات ردات فعل تحسّسية خطيرة فتتورم أنسجة الحلق وتتقلص الرئتان.

وأفضل حل لأولئك الذين يعانون من الربو وحمّى الكلأ (رشح تحسّسي) أن يتّبعوا النظام الغذائي المنصوح به لفئة دمهم. فأصحاب فئة الدم O الذين يمتنعون عن استهلاك القمح ومنتجاته يتخلصون غالباً من الأعراض التي يعانون منها، من مثل العطاس أو مشاكل التنفّس، أو الشخير أو مشاكل الهضم المزمنة.

أما أصحاب فئة الدم A فيعانون من مشكلة مختلفة، فبدلاً من الحساسية على عوامل بيئية، تظهر لديهم غالباً أعراض الربو الناتج عن الضغط النفسي بسبب استعدادهم للإصابة بضغط نفسي شديد (راجع الخطة الخاصة بالفئة A). عندما يعاني أصحاب الفئة A من إنتاج مفرط للمادة المخاطية ـ بسبب تناولهم أطعمة غير مناسبة لهم ـ يؤدي ذلك إلى تفاقم حالة الربو المتأتي عن الضغط النفسي.

كما ذكرنا سابقاً، ينتج أصحاب الفئة A كميات وافرة من الإفرازات المخاطية، وحين يأكلون أطعمة تزيد إفراز هذه المواد (كمشتقات الحليب)، يعانون من كثرة هذه المواد، مما يجعل المشاكل التنفسية لديهم تتفاقم. في هذه الحالة، وإذا ما تجنّب هؤلاء الأطعمة التي تتسبب بزيادة إفراز المواد المخاطية، وتمكنّوا من السيطرة على أسباب الضغط النفسي، فسوف تخفّ مشاكل الربو لديهم أو يتخلّصون منها نهائياً.

أصحاب فئة الدم B ليسوا معرّضين للإصابة بالحساسية، فهم يتميّزون

بقدرة عالية على مواجهتها. إلاّ إذا أكلوا الطعام غير المناسب. فعلى سبيل المثال، يثير اللكتين المتواجد في الدجاج والذرة الحساسية لدى أكثر أصحاب فئة الدم B قدرة على المقاومة.

ويبدو أن أصحاب فئة الدم «AB» لا يعانون الكثير من المشاكل مع الحساسية، ولعل السبب يعود إلى جهازهم المناعي الأكثر قابلية للتأقلم مع محيطهم. فاجتماع مولدات المضاد الخاصة بالفئة A وتلك الخاصة بالفئة B لديهم تمنحهم كمية مضاعفة من مولدات المضاد التي تواجه العوامل البيئية المؤذية.

الأمراض الذاتية المناعة

أمراض المناعة الذاتية هي أعطال تحصل في جهاز المناعة، إذ تُصاب الدفاعات بفقدان ذاكرة خطير، يجعلها تنسى نفسها. وهكذا، تندفع لتقتل كل ما يصادفها، وتصنّع أجساماً مضادة لمولدات المضاد الخاصة بها فتهاجم أنسجتها الخاصة. وتظن هذه الأجسام المضادة المحاربة أنها تحمي ميدانها، فيما هي تقضي على أعضائها وتثير الالتهابات فيها. ومن الأمثلة على الأمراض الذاتية المناعة نورد: التهاب المفاصل الرثياني، الذئبة الكليوية، التعب المزمن / أبستين - بار، التصلّب اللويحي MS، وتقلص وتصلب الأعصاب المنبثقة من العامود الفقري (مرض Lou Gehrig).

التهاب المفاصل

أصحاب الفئة O هم أكثر الناس عرضة للإصابة بداء المفاصل، فجهاز المناعة لديهم غير قادر على تحمّل العوامل البيئية (التلوث، تقلبات الطقس...)، وثمة العديد من الأطعمة، ومن بينها الحبوب والبطاطا، التي تحتوي على لكتينات تسبب لهم التهابات في المفاصل.

لاحظ أبي منذ سنوات عديدة أن أصحاب الفئة «O» يميلون إلى الإصابة بنوع سيء من التهاب المفاصل، وهو التلف المزمن لغضروف العظم، وهذا النوع من الإصابات المفصلية يعرف باسم الالتهاب المفصلي العظمي،

ويصيب المتقدمين في السن. بينما يُصاب أصحاب الفئة A بالالتهاب المفصلي المتورّم وهو الشكل الأكثر حدة وخطورة للمرض، إذ إنه مؤلم ويعطل العديد من المفاصل.

أثناء ممارستي لعملي، لاحظت أن معظم المرضى المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني هم من أصحاب فئة الدم A. لعلنا نستطيع أن نفسّر هذا الخلل الذي يصيب أصحاب الفئة A ذوي المناعة الضعيفة، قائلين إن هذا النوع من التهاب المفاصل مرتبط بلكتينات خاصة لا تؤذي إلا أصحاب الفئة A. فالحيوانات في المختبر التي حُقنت بلكتينات مؤذية للفئة A أصيبت بالتهابات وبتلف في المفاصل يشابه إلى حدّ بعيد التهاب المفاصل الرثياني.

كما أن للأمر علاقة بالضغط النفسي؛ فقد أظهرت بعض الدراسات أنّ الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني يميلون إلى العصبية الشديدة وإلى عدم القدرة على الاحتمال من الناحية العاطفية. وعندما يجدون صعوبة في التعامل مع ضغوطات الحياة يتطوّر المرض ويتفاقم بسرعة أكبر. وهذا الأمر منطقي على ضوء ما نعرفه عن عامل الضغط النفسي وعن توتر الفئة A الفطري الشديد. لهذا، ينبغي على الذين يعانون من التهاب المفاصل الرثياني من الفئة A أن يمارسوا يومياً تمارين للاسترخاء وأخرى تساعدهم على استعادة هدوئهم.

عارض التعب المزمن

في السنوات الأخيرة، عالجت العديد ممن يعانون من مرض محيّر يدعى مرض التعب المزمن، وعارضه الأول هو الإرهاق الشديد. أما عوارضه الأخرى التي تظهر لاحقاً فهي الألم في العضلات والمفاصل، ووجع الحنجرة المتكرر، ومشاكل في الجهاز الهضمي، والحساسية، وعدم القدرة على تحمّل المواد الكيماوية.

وأهم ما اكتشفته بفضل أبحاثي وعملي هو أنّ هذا المرض قد لا يكون مرضاً ذاتي المناعة بل مرضاً في الكبد (وقد وضعته في هذا القسم لأن الناس اعتادوا البحث عنه في فصل الأمراض الذاتية المناعة).

وبالرغم من أن هذا المرض يتجلّى على شكل عدوى فيروسية أو مرض

ذاتي المناعة، إلاّ أن سببه الأساسي هو، على الأرجح، خلل في أيض العناصر الغذائية في الكبد. بمعنى آخر، يعجز الكبد عن إزالة السموم من المواد الكيماوية التي يخضعها لعملية الأيض. هذا النوع من مشاكل الكبد هو وحده القادر على التأثير في جهاز المناعة فضلاً عن تأثيره في أجهزة الجسم الأخرى كالجهاز الهضمي أو الجهاز العضلي والهيكل العظمي.

تبيّن لي أنّ المرضى من الفئة O يظهرون تحسّناً ملفتاً عند تناولهم مكملات من البوتاسيوم وعرق السوس، واتّباعهم النظام الغذائي المخصص لفئة دمهم. وللسوس تأثيرات إيجابية مختلفة على الجسم، لا سيّما على الكبد، حيث يجعل قنوات الصفراء (حيث تحصل عملية إزالة السُميّة) أكثر فعالية، ويقيها من الضرر الذي قد تلحقه بها المواد الكيماوية. ويبدو أن تخلّص الكبد من هذا الضغط يؤثر إيجاباً على السكر في الدم وعلى الغدتين الكظريتين، ما يزيد طاقة المرء ويمنحه شعوراً بالصحّة. كما يبدو أن الرياضة الخاصة بكل فئة من فئات الدم تساعد المريض على العودة إلى ممارسة النشاط الجسدي المناسب له (ملاحظة: لا تتناولوا المكمّلات الغذائية من عرق السوس من دون مراجعة الطبيب).

حالة تعب مزمن تابعها الطبيب جون برنتس، إفريت، واشنطن

كارين: 44 سنة، فئة الدم: B

اختبر زميلي الدكتور جون برنتس خطة فئات الدم للمرة الأولى، على مريضة تعاني من عارض التعب المزمن. ولم يكن مقتنعاً كلياً بجدواها، لكن الجهود التي بذلها لمساعدة مريضته فشلت كلها، فاتصل بي عندما سمع بعملي مع مرضى التعب المزمن.

كانت حالة كارين صعبة؛ فقد عانت من ارهاق قوي طوال حياتها كشخص راشد، واحتاجت 12 ساعة نوم كل ليلة منذ كانت مراهقة. وكانت تأخذ قيلولة كلما استطاعت ذلك. وفي السنوات السبع الأخيرة، منعها ارهاقها من المحافظة على وظيفتها. وكانت تشعر أيضاً بألم دائم في عنقها وكتفيها وظهرها، وتعاني من آلام في الرأس تمنعها من القيام بأي عمل. بدأت كارين مؤخراً، تشعر بنوبات قلق مزعجة، وبتسارع قوي في نبضات القلب دفعها إلى

استدعاء الإسعاف مرّات عديدة. بدا وكأن دورتها الدموية تتوقف عن العمل وكذلك جسمها كله.

كانت كارين امرأة ثرية، لكنها أنفقت معظم ما ورثته على الأطباء، فقد زارت أكثر من خمسين طبيباً قبل أن تزور الدكتور برنتس.

بدأ الدكتور برنتس علاج كارين ببرنامج يعتمد على التزامها التام بالنظام الغذائي المخصص لفئة الدم B، وعلى المكملات الغذائية، والرياضة المناسبة لها. وقد تفاجأ، هو وكارين، حين لاحظا أن طاقتها زادت بشكل ملفت في غضون أسبوع واحد فحسب. وبعد أسابيع عدة، تخلّصت من الأعراض التي تعاني منها كلها.

قال لي الدكتور برنتس إن كارين شخص مختلف اليوم. وأضاف: «الأمر أشبه بعمل الساعة، فحين تأكل ما لا يتناسب مع نظامها الغذائي يذكرها جسمها بأعراض مؤلمة، لذا تراها تلتزم بهذا النظام». كما أطلعني الدكتور برنتس على رسالة كتبتها له: «بدأت حياة جديدة كلياً. وقد تخلّصت من أعراضي كلها تقريباً. أنا أقوم بوظيفتين بدون مشكلة، وأتمتع بالنشاط والحيوية على مدى 14 ساعة في اليوم. أعتقد أن النظام الغذائي هو مفتاح هذا التغيير الهائل. فأنا نشيطة للغاية وأشعر وكأن لا شيء يمكن أن يقف في طريقي. أشكرك جزيل الشكر!».

التصلُّب اللويحي MS ومرض Lou Gehrig

يظهر كلا المرضين بخاصة لدى أصحاب فئة الدم B. وهما دليل على ميل الفئة B إلى الإصابة بالأمراض الفيروسية والعصبية النادرة والتي تتطور ببطء. وارتباط الفئة B بالأمراض يمكن أن يفسّر لما يصاب العديد من اليهود، الذين يكثر بينهم حملة الفئة B، بهذين المرضين أكثر من غيرهم من المجموعات السكانية الأخرى. يعتقد بعض الباحثين أنّ هذين المرضين ينتجان عن فيروس معين، يلتقطه المرء في صباه ويمتلك ظاهرياً خصائص مولدات المضاد الخاصة بالفئة B. ولا يمكن لجهاز المناعة لدى الفئة B محاربة هذا الفيروس لأنه لا ينتج أجساماً ضدية مضادة للفئة B. ينمو الفيروس ببطء ومن

دون أيّ أعراض لعشرين سنة أو أكثر، بعد دخوله الجسم.

يواجه أصحاب الفئة AB احتمال الإصابة بهذين المرضين، بما أن أجسامهم لا تنتج أجساماً ضدية مضادة للفئة B. ويبدو أن أصحاب الفئتين A و O يتمتعون بمناعة نسبية بسبب الأجسام الضدية القوية المضادة للفئة B التي ينتجونها.

حالة مرض ذاتي المناعة

جوان: 55 سنة، فئة الدم: O

تشكّل جوان، وهي زوجة طبيب أسنان في منتصف عمرها، مثالاً تقليدياً على ما تفعله الأمراض الذاتية المناعة بالجسم. فقد عانت من أعراض التعب المزمن / أبستن ـ بار الشديدة، والتهاب المفاصل وانزعاج هائل بسبب الغازات والانتفاخ. وكان جهاز الهضم لدى جوان شبه معطل بحيث أنّ كل ما تأكله تقريباً يتسبب لها بنوبات إسهال. وعندما وصلت إلى عيادتي، كانت تعاني من هذه الحالات لأكثر من سنة، ولا حاجة لذكر أنها كانت ضعيفة جداً وتتألم بشدة، كما أنها كانت محبطة للغاية. وبما أن الأمراض الذاتية المناعة من الصعب إثبات الإصابة بها يرى العديد من الأشخاص (وحتى الأطباء) أنّ الذين يعانون من تعب مزمن ليسوا مرضى حقيقيين. تصوّر مدى الذل والغضب اللذين يشعر بهما أشخاص يعانون من مرض شديد فيما الناس يقولون لهم إنّ المشكلة في رؤوسهم وليست في أجسادهم!.

والأسوأ من ذلك هو أنّ أطباء جوان جرّبوا عليها العديد من العلاجات بالأدوية، بما في ذلك الستيرويدات التي جعلتها تشعر بالمرض أكثر وساهمت في ظهور النفخة التي تعاني منها. كما نصحوها باتباع نظام غذائي غنّي بالحبوب والخضار وبالحد من تناول اللحم الأحمر أو الامتناع عنه كلياً، وهذه النصائح هي نقيض ما يتوجّب على الأشخاص من فئة الدم O فعله.

وبقدر ما كانت الأعراض التي تعاني منها جوان شديدة، بقدر ما كان العلاج سهلاً، إذ أخضعتها لبرنامج يخلّصها من السموم المتراكمة في جسمها وطلبت منها اعتماد حميّة فئة الدم O وأعطيتها مكملات غذائية. وفي غضون

أسبوعين، شعرت جوان بتحسّن ملحوظ. وبعد ستة أشهر، أصبح وضعها «طبيعياً مجدداً». ولا يزال مستوى نشاط جوان جيداً حتى اليوم، كما أنّ عملية الهضم عندها في حال جيدة، أما التهاب المفاصل فلا تشعر بأعراضه إلاّ عندما تشبع رغبتها بتناول البوظة أو السندويشات.

حالة ذئبة (مرض جلدي) تابعها الطبيب توماس كروزل، غريشام/ أوريغن

مارسيا: 30 سنة، فئة الدم: A

كان زميلي الدكتور كروزل مهتماً باختبار علاجات فئة الدم، لكنه تردد في البدء. وأظهرت له حالة ذئبة كلوية القيمة الحقيقية لفئة الدم في علاج المرض.

حمل شاب أخته، وهي شابة ضعيفة تعاني من داء الذئبة، إلى عيادة الدكتور كروزل بعد أن أخرجها من العناية الفائقة في المستشفى. كانت تعاني من قصور في الكلى بسبب تعقيدات مناعية في دورتها الدموية المتأتية عن مرضها. وكانت مارسيا تخضع لجلسات غسل كلى منذ أسابيع عديدة، ومن المفترض أن تخضع لعملية زرع كلية خلال الأشهر الستة التالية.

سألها الدكتور كروزل عن ماضيها الطبي والغذائي، فتبيّن له أنّ نظامها الغذائي غنيّ جداً بالحليب ومشتقاته، وبالقمح واللحم الأحمر، وهي أطعمة خطيرة لشخص فئة دمه A وفي مثل وضعها. ألزمها الدكتور بحمية غذائية نباتية صارمة وأعطاها أدوية من أدوية الطب التجانسي وعلاجاً بالماء. وفي غضون أسبوعين، تحسّن حال مارسيا وتراجعت حاجتها إلى جلسات غسل الكلى. والمدهش أنه بعد شهرين، لم تعد مارسيا تحتاج إلى هذه الجلسات، كما ألغيت عملية زرع الكلية التي كان من المفترض أن تخضع لها. وهي لا تزال بصحة جيدة بعد مرور ثلاث سنوات.

أمراض الدم

ليس من المفاجىء أن ترتبط أمراض الدم، كفقر الدم ومشاكل الجلطات، بفئات الدم.

فقر الدم الحاد

إن الأشخاص من فئة الدم A هم الأكثر عرضة للإصابة بفقر الدم الحاد؛ لكن هذا الأمر لا علاقة له بالنظام الغذائي النباتي. يتأتى فقر الدم الخبيث عن نقص في الفيتامين B12 الذي يجد الأشخاص من فئة الدم A صعوبة في امتصاصه من المأكولات التي يتناولونها. كما أنّ الأشخاص من فئة الدم AB يميلون إلى الإصابة بفقر الدم الحاد، لكن ليس بقدر الفئة A.

ويعود السبب في هذا النقص إلى أن استخدام الفيتامين B12 من قبل الجسم يتطلب معدلات عالية من حمض المعدة ووجود «العامل الجوهري» في المعدة وهو مادة كيميائية تنتجها بطانة المعدة وتكون مسؤولة عن امتصاص الفيتامين B12. إن معدلات هذه المادة لدى الفئتين A و AB متدنية، كما أنهما لا تنتجان الكمية الوافية من حمض المعدة. ولهذا السبب، فإن معظم الأشخاص من الفئتين A و AB، الذين يعانون من فقر دم حاد، تتحسّن حالهم عندما يحصلون على الفيتامين B12 بواسطة حقنة، فيحصل الجسم على هذا العنصر الغذائي الأساسي والحيوي بشكل مركّز من دون الحاجة إلى عملية هضم لتمثيله.

في ما يلي حالة حيث النظام الغذائي وحده لا ينفع، علماً أن الأشخاص من الفئتين A و AB يستطيع جسمهم امتصاص محلول Floradix وهو مكمل غذائي سائل مكوّن من الحديد والأعشاب.

إن أصحاب فئتي الدم O و B ليسوا معرّضين عادة للإصابة بفقر الدم، فمعدلات الحمض في المعدة لديهم عالية كما يملكون معدلات وافية من المادة التي تفرزها بطانة المعدة والضرورية لتمثيل الفيتامينB12.

حالة فقر دم حاد تابعها الدكتور جوناثان رايت، كنت، واشنطن

كارول: 35 عاماً؛ فئة الدم: O

بدأ النظام الغذائي المخصص لكل فئة دم يدخل إلى مجال الطب، بعد أن أطلعت عليه زملائي من الأطباء.

كان الدكتور رايت أحد الذين استخدموا بنجاح النظام الغذائي لمعالجة امرأة تعاني من انخفاض حاد ومزمن في معدل الحديد في دمها. تناولت كارول كافة أشكال المكملات الغذائية من الحديد المتوفرة في الأسواق، لكن دون أي نجاح، وحاول الدكتور رايت أيضاً إعطاءها علاجات عدة أخرى، إنما من دون جدوى. الحل الوحيد الذي نجح هو حقن الحديد. لكن هذا الحل كان مؤقتاً، فمعدلات الحديد في دمها عادت لتنخفض مجدداً.

كنت قد تحدثت من قبل مع الدكتور رايت عن عملي على اللكتين وفئات الدم، فاتصل بي للحصول على المزيد من المعلومات. وقرر اعتماد النظام الغذائي المخصص للفئة O لمريضته كارول. وبعد التخلّص من اللكتينات غير المناسبة التي تلحق الضرر بكريات دمها الحمراء، واعتمادها نظاماً غذائياً غنياً بالبروتينات الحيوانية، بدأت معدلات الحديد في دم كارول ترتفع، وراحت المكملات الغذائية التي لم تكن تفيدها من قبل، تظهر فعاليتها. واتفقنا، أنا والدكتور رايت، على أن لكتينات الطعام غير المناسبة التي كانت تجعل خلايا الدم تتكتل في الأمعاء، منعت الجسم من تمثيل الحديد.

أمراض تخثر الدم

يواجه أصحاب فئة الدم O مشاكل هامة في ما يتعلق بتخثر الدم، إذ يعاني هؤلاء غالباً، من نقص في العناصر المختلفة التي تساعد على تخثر الدم. ولهذا الأمر نتائج خطيرة، لا سيّما أثناء العمليات الجراحية، أو في حالات النزيف. والمرأة من فئة الدم O، على سبيل المثال، تفقد كميات من الدماء بعد الولادة أكثر من النساء الأخريات.

ويتوجب على أصحاب فئة الدم O الذين عانوا سابقاً من مشاكل النزيف أو تعرّضوا لجلطات دماغية أن يكثروا من الأطعمة الغنية بالكلوروفيل لكي يتمكّنوا من تعديل عناصر التخثر لديهم. ويتوفر الكلوروفيل في الخضار الخضراء كلها، كما يمكن تناوله كمكّمل غذائي.

ولا يعاني أصحاب الفئتين A و AB من مشاكل الجلطات. لكن دمهم

اللزج جداً قد يؤثر عليهم سلباً من نواحٍ أخرى. فهم معرّضون لتراكم الترسبات على جدران شرايينهم، ولهذا نجدهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين. كما أن النساء من هاتين الفئتين قد يعانين من مشاكل أثناء حيضهن (تخثر شديد في الدم) إن لم يحافظن على نظامهن الغذائي.

ولا يعاني أصحاب الفئة B عادة من مشكلة سيلان الدم أو لزوجته، وتعمل أجهزتهم المتوازنة بفعالية أكبر إذا ما اتبعوا النظام الغذائي المحدد لفئة دمهم.

أمراض القلب والشرايين

تنتشر أمراض القلب والشرايين كالوباء في المجتمعات الغربية، بسبب عوامل متعددة منها النظام الغذائي وعدم ممارسة الرياضة والتدخين والضغط النفسي.

فهل من علاقة ما بين فئة الدم وأمراض القلب والشرايين؟ عندما انكبّت دراسة فرامنغهام الشهيرة حول أمراض القلب على العلاقة بين فئة الدم وأمراض القلب، لم تجد فرقاً واضحاً بين فئات الدم في ما يتعلق بمن يُصاب بأمراض القلب. لكنها اكتشفت علاقة قوية ما بين فئة الدم ومن ينجو بعد إصابته بالمرض. وقد تبيّن في هذه الدراسة أنّ مرضى القلب من الفئة O، ما بين التاسعة والثلاثين والثانية والسبعين من العمر، يتمتعون بمعدلات نجاة أعلى من المرضى من الفئة A من الأعمار نفسها. وهذا ينطبق خاصة على الرجال ما بين الخمسين والتاسعة والخمسين من العمر.

وبالرغم من أن دراسة فرامنغهام لم تتطرّق لهذا الموضوع بعمق، إلاّ أنها تظهر أنّ العوامل نفسها التي تساهم في النجاة من أمراض القلب، تقي نسبياً من الإصابة بالمرض. واستناداً إلى هذه العوامل، يتبيّن بوضوح أنّ الأشخاص من الفئتين A و AB أكثر عرضة للخطر، فدعونا ندرسها:

لعل أهم هذه العوامل هو الكولسترول، وهو العامل الأول المسبب لأمراض الشريان التاجي. ينتج الكبد معظم الكولسترول الموجود في جسمنا، لكن ثمة أنزيم يحمل اسم فوسفاتاز، ويتواجد في المعي الدقيق، مسؤول عن

امتصاص الدهون الغذائية، وتؤدي معدلات الفوسفاتاز القلوي المرتفعة، التي تسرع عملية امتصاص الجسم للدهون وأيضها، إلى انخفاض معدلات الكولسترول في الدم. نجد أعلى معدلات هذا الأنزيم الطبيعي لدى فئة الدم O. أما الفئة B والفئة AB والفئة A فتسجِّل معدلات متراجعة دوماً من هذا الأنزيم، علماً أن الفئة B تسجّل أعلى معدل منه بعد الفئة O.

أما العامل الآخر الذي يساعد أصحاب الفئة O على النجاة من المرض فهو عامل تخثر الدم. فكما أشرنا سابقاً، لا يتمتع هؤلاء بعناصر تخثر كثيرة في دمائهم، وهذا الخلل قد يعمل لصالحهم، فالدم السائل لا يدع الترسبات تتراكم على جدران الشرايين فتسدّ مجرى الدم. من جهة أخرى، يعاني أصحاب فئة الدم A، وفئة الدم AB نسبياً، من معدلات عالية من الكولسترول والتريغليسريد في دمهم، وهي معدلات تفوق تلك التي يسجلها أصحاب الفئتين B و O.

حالة مرض قلب

ويلما: 52 عاماً؛ فئة الدم: O

تعاني ويلما، وهي امرأة لبنانية في الثانية والخمسين من العمر، من مرض متقدّم في القلب والشرايين. عندما فحصتها للمرة الأولى، كانت قد خرجت لتوها من المستشفى بعد خضوعها لعملية بالون لإزالة انسداد الشريان التاجي. أخبرتني أن معدل الكولسترول لديها كان يبلغ 350 عندما راجعت الطبيب للمرة الأولى (المعدل الطبيعي هو 200 إلى 220)، وأن ثلاثة من شرايينها كانت مسدودة بمعدل يفوق 80٪.

وبما أن فئة دم ويلما هي O، فاجأني مرضها، نظراً لأن معدل إصابة الأشخاص من هذه الفئة بهذا المرض متدنٍ. كما كانت أصغر من معظم النساء اللواتي يعانين من انسداد حاد كهذا؛ فمعظم النساء لا يعانين من أمراض القلب إلاّ بعد سن الإياس بفترة طويلة (تذكروا أنّ لكل قاعدة استثناء فاستعداد البعض للإصابة بمرض ما، لا يعني أنهم سيصابون به حتماً).

لطالما أكلت ويلما الطعام اللبناني التقليدي، بما في ذلك الكثير من زيت

الزيتون والأسماك والحبوب التي يعتبرها معظم الأطباء مفيدة للدورة الدموية. لكنها بدأت تعاني، منذ خمس سنوات، أيّ في سن السابعة والأربعين، من آلام في عنقها وذراعيها. ولم يخطر في بالها مرض القلب قط! وافترضت أن الألم ناتج عن التهاب في المفاصل، وتفاجأت حين شخّص طبيبها حالتها على أنها ذبحة صدرية وهو ألم ناتج عن عدم وصول كمية وافية من الأوكسجين والدم إلى عضلة القلب.

بعد عمليتها، نصحها طبيب القلب بتناول دواء يخفّض معدل الكولسترول واسمه Mevacor. لكن ويلما قلقت من المشاكل المتأتية عن تناول الأدوية على المدى الطويل، وأرادت أن تجرّب علاجاً طبيعياً قبل البدء بتناول الدواء، فجاءت لتراني.

وبما أنّ فئة دم ويلما هي O، نصحتها بإضافة اللحم الأحمر الخالي من الدهن إلى نظامها الغذائي. ونظراً لوضعها الصحي، شعرت بتوتر وتردد إزاء تناولها أطعمة تُحظَّر عادة على الأشخاص الذين يعانون من الكولسترول أو أمراض القلب. واستشارت على الفور طبيب القلب الذي أبدى امتعاضه من هذه الفكرة، وطلب منها مجدداً تناول الدواء الذي وصفه لها سابقاً أي الـMevacor. لكن ويلما كانت جديّة في تجنّبها العلاج بالأدوية، فقررت اتباع النظام الغذائي المحدد للفئة O مدة 3 أشهر وفحص الكولسترول بعد ذلك.

أثبتت ويلما العديد من نظرياتي حول الاستعداد الوراثي للارتفاع في معدل الكوليسترول لدى بعض الأشخاص. فغالباً ما يعاني بعض الأشخاص، لأسباب وراثية أو أسباب أخرى، من ارتفاع معدلات الكولسترول في دمائهم بالرغم من الحميات الصارمة التي يتبعونها. ويتبيّن عادة أنّ لديهم خللاً ما في أيض الكولسترول الذي يفرزه الجسم. وأعتقد أنّ إكثار أصحاب الفئة O من تناول بعض الكاربوهيدرات أي السكريات البطيئة (عبر تناول منتجات القمح عادة)، يؤثر في فعالية الأنسولين لديهم؛ فالجسم يفرز عندئذ المزيد من الأنسولين الذي يبقى فيه لمدة أطول. ومع تزايد إفراز الأنسولين، يخزّن الجسم المزيد من السكر على شكل دهون في الأنسجة ويرتفع معدّل التريغليسريد في الدم.

وبعد أن نصحت ويلما بزيادة استهلاكها للحم الأحمر، ساعدتها على إيجاد بدائل للكميات الكبيرة التي تستهلكها من منتجات القمح (خبز ـ معجنات ـ حلويات. . .)، ووصفت لها خلاصة الزعرور البري (يستخدم كمنشط للقلب والشرايين) وجرعات خفيفة من فيتامين B3(النياسين) الذي يساعد على تخفيض معدلات الكولسترول.

تعمل ويلما كسكرتيرة تنفيذية وتتعرض لضغط نفسي شديد في عملها، كما أنها لا تمارس الرياضة إلا نادراً . وقد أثار اهتمامها الشرح الذي قدّمته لها عن العلاقة ما بين الضغط النفسي والنشاط الجسدي لدى الفئة O، فضلاً عن العلاقة ما بين الضغط النفسي وأمراض القلب. ولم تمارس ويلما الرياضة بانتظام أبداً ولذلك لم تتعلم من أين تبدأ. نصحتها بالبدء ببرنامج المشي لتستعيد تدريجياً لياقتها البدنية. وبعد أسابيع، أشارت ويلما إلى أنّ المشي نعمة من الله وأنها تشعر بتحسّن كبير.

في غضون 6 أشهر، هبط معدل الكولسترول في دم ويلما، من دون دواء، ليصل إلى 187، وثبت على هذا الحد. وقد سرها أن يعود الكولسترول إلى معدّله الطبيعي، بعد أن بدا ذلك مستحيلاً.

دهش الطبيب المتمرّن الذي يستخدم العلاجات الطبيعية ويعمل في مكتبي، فكل الأدلة التقليدية تشير إلى أنّ الذين يعانون من ارتفاع معدل الكولسترول في دمهم، عليهم تجنّب اللحم الأحمر، لكن ويلما شفيت عندما تناولت اللحم الأحمر. كانت فئة الدم هي الحلقة الناقصة.

حالة معدل كوليسترول مرتفع بشكل خطير

جون: 23 عاماً؛ فئة الدم: O

سجّل جون، الذي تخرّج مؤخراً من الجامعة، معدلات مرتفعة من الكولسترول والتريغليسريد وسكر الدم، وهي أعراض غير طبيعية لدى شاب في سنه، لا سيّما وأنّ فئة دمه هي O. وبما أنّ تاريخ العائلة الطبي شهد الكثير من أمراض القلب، فقد شعرت العائلة بالقلق. وبعد مراجعة أطباء قلب في «يال»، أبلغ جون أن استعداده الوراثي طاغٍ بشكل يجعل الأدوية التي

تخفّض الكولسترول غير مجدية. في الواقع، قيل له إنه سيعاني من انسداد الشريان التاجي، عاجلاً وليس آجلاً.

في عيادتي، بدا جون مكتئباً وواهناً، وراح يشتكي من ارهاق شديد: «كنت أعشق ممارسة الرياضة، لكني أفتقر إلى الحيوية والطاقة الآن». وعانى جون أيضاً من أوجاع متكررة في الحلقوم ومن تورم في اللوزتين. وأظهر ملفّه الطبي إصابته بالتهاب الحنجرة وبداء لايم[4] مرتين.

وكان جون يتبع نظاماً غذائياً نباتياً نصحه به طبيب القلب، وذلك منذ بعض الوقت. لكنه اعترف بأن هذه الحمية تجعل حالته أسوأ بدلاً من أن تحسّنها.

بعد مرور أسابيع قليلة على اتباعه النظام الغذائي المحدد لفئة الدم O ، جاءت النتائج مذهلة. في غضون خمسة أشهر، تراجعت معدلات الكولسترول والتريغليسريد والسكر في دمه لتصل إلى مستوى طبيعي. وبعد ثلاثة أشهر، أجرى جون فحصاً جديداً لدمه أظهر النتائج الإيجابية نفسها.

إذا استمر جون في اتباع النظام الغذائي المخصص للفئة O، وفي ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول المكملات الغذائية، فسوف تكون لديه فرصة جيدة للتغلب على مرضه الوراثي.

ضغط الدم المرتفع

إن قوة قلوبنا النابضة الديناميكية تعمل باستمرار بين ضلوعنا، لتضّخ الدم في أجسامنا، وهذه العملية تجري عادة برفق شديد بحيث نادراً ما نفكر فيها، لذا حمل ارتفاع ضغط الدم اسم القاتل الصامت. فمن الممكن أن نعاني من ارتفاع خطير في ضغط الدم من دون أن ندري بذلك أبداً.

عند قياس ضغط الدم، يتم قراءة رقمين، الرقم الانقباضي (في الأعلى)

---

(1) مرض سببه بكتيريا spirochete يؤدي إلى تشوه في الجلد والمفاصل والقلب والجهاز العصبي.

يحدد ضغط الشرايين فيما قلبنا يضخ الدم، والرقم الانبساطي (الأدنى) يحدد ضغط الشرايين فيما قلبنا يرتاح بين النبضات.

الضغط الانقباضي الطبيعي هو 120، فيما الضغط الانبساطي الطبيعي هو 80 أي 120 على 80 (120/ 80). ويعتبر الضغط مرتفعاً إذا ما سجّل 140/ 90 تحت سن الأربعين، و160/ 95 فوق سن الأربعين.

يؤدي الضغط المرتفع، الذي يترك دون علاج، إلى عدد من المشاكل، بما في ذلك الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وفقاً لخطورة ارتفاعه وطول الفترة التي عانى فيها المريض من الضغط المرتفع.

إن المعلومات المتوفرة عن العلاقة ما بين فئة الدم وعوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم قليلة. لكن ارتفاع ضغط الدم يترافق غالباً مع أمراض القلب، لذا ينبغي على الأشخاص من فئة الدم A وفئة الدم AB الانتباه.

إن مخاطر ارتفاع ضغط الدم مماثلة لمخاطر أمراض القلب والشرايين. ويتوجب على المدخنين، ومرضى السكري، والنساء بعد سن الإياس، والأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة وأولئك الذين لا يمارسون أيّ نشاط جسدي أو رياضي أو يشغلون مناصب تعرّضهم لضغط نفسي شديد، أن يولوا اهتماماً شديداً لتفاصيل برنامج فئة دمهم، لا سيّما في ما يتعلق بالنظام الغذائي والرياضة.

حالة ضغط دم مرتفع

بيل: 54 سنة؛ فئة الدم: A

كان بيل، وهو تاجر في متوسط العمر، يعاني من ضغط دم مرتفع. عندما عاينته للمرة الأولى في آذار 1991، كان ضغط دمه مرتفعاً جداً، إذ تراوح ما بين 150/ 105 و 135/ 95. وسرعان ما وجدت أسباب هذه الأرقام في نمط حياته، حيث يتعرّض لضغط نفسي شديد، فهو شريك في شركة هامة ويعاني من مشاكل عائلية. وقد توقّف بيل عن تناول أدوية الضغط التي وصفها له طبيبه لأنها تسبب له دواراً وإمساكاً حاداً. أراد بيل أن يختبر علاجاً طبيعياً، وكان عليه أن يبدأه على الفور.

طلبت من بيل اتباع النظام الغذائي الخاص بالفئة A ، وهو تغيير هائل بالنسبة لأميركي ضخم من أصل إيطالي. كما بدأت أعالج ضغط بيل النفسي بالتمارين المخصصة للفئة A . في البدء، شعر بالإحراج من ممارسة اليوغا وتمارين الاسترخاء، لكنه ما لبث أنّ بدّل رأيه حين رأى أنه أصبح أكثر هدوءً وأكثر إيجابية.

وفي زيارته الأولى، أطلعني بيل أيضاً على مشكلة خاصة ذات طبيعة مختلفة، فهو وشركاؤه يعدّون لبوليصة ضمان صحي جماعي، وإذا ما تم اكتشاف ضغط دمه المرتفع، فستضطر الشركة لدفع أقساط أكبر. وبفضل تقنيات خاصة للتخلّص من الضغط النفسي، والنظام الغذائي للفئة A ، وأعشاب طبيّة متعددة، تمكّن بيل من اجتياز فحص شركة التأمين بنجاح.

أمراض الطفولة

إن العديد من المرضى الذين يزورون عيادتي هم أطفال يعانون من أمراض مختلفة، تتراوح من الاسهال المزمن إلى التهابات الأذن المتكررة. وتكون أمّهاتهم عادة على وشك الإصابة بالهستيريا. وقد توصّلت إلى أفضل نتائجي مع الأولاد.

التهاب الملتحمة (باطن الجفن) Conjunctivitis

ينتج عادة هذا الالتهاب الذي غالباً ما يسمّى «احمرار الجفن» عن انتقال البكتيريا المكوّرة العنقودية من ولد إلى آخر. والأطفال من فئتي الدم A و AB أكثر عرضة من الأطفال من فئتي O و B للإصابة بهذا الالتهاب، بسبب جهاز المناعة الضعيف نسبياً لديهم.

تستخدم الكريمات والقطرات المضادة للالتهاب لعلاج هذه الحالة بالطرق التقليدية لكن ثمة علاج بديل عنها، بستطيع أن يسكن الألم ويفاجئكم بفعاليته هو وضع شرحة من البندورة المقطوفة للتو. لا تحاولوا استخدام عصير البندورة على العين المصابة. فماء شريحة البندورة الطازجة هو الذي يحتوي على لكتين يمكنه القضاء على هذه البكتيريا التي تسبب الالتهاب. ويبدو أن

حموضة البندورة الخفيفة تشبه إلى حدّ بعيد حموضة إفرازات العين. كما يمكن عصر ماء البندورة الطازجة على قطعة شاش ووضعها على العين المصابة، ما يسكّن الألم.

وهذا مثال على قدرة بعض اللكتينات في الطعام على علاج بعض الأمراض، في حين أن تناولها قد يؤثر سلباً على الصحة. وسنناقش لاحقاً، العديد من الأمثلة عن دور اللكتينات المزدوج كشرطي سيء أحياناً وكفوء أحياناً أخرى، لا سيّما في الحرب ضد السرطان.

الإسهال

يمكن للإسهال أن يكون مزعجاً وخطيراً بالنسبة للأطفال؛ فهو لا يضعف الطفل ويزعجه وحسب، بل قد يؤدي إلى نقص حاد في الماء داخل الجسم (جفاف) ما يتسبب بالضعف والحمى.

معظم حالات الإسهال لدى الأطفال مرتبطة بالنظام الغذائي، وفي هذا الإطار، تقدّم الأنظمة الغذائية الموضوعة بحسب فئات الدم خطوطاً عريضة تبيّن الأطعمة التي تسبب مشاكل هضم لكل فئة دم.

فالأطفال من فئة الدم O يعانون غالباً من إسهال خفيف إلى متوسط بعد تناول منتجات الحليب.

أما أطفال الفئتين A و AB فهم عرضة لما يعرف باسم «انتقام مونتيزوما»، لأن الطفيليات تتخذ شكل مولّدات المضاد لدى A وبالتالي لا ينتج الجسم أجساماً مضادة لمحاربتها.

يصاب أطفال الفئة B بالإسهال إذا ما أفرطوا في تناول منتجات القمح، أو كرد فعل على تناول الدجاج والذرة.

إذا ما كان سبب الإسهال عدم قدرة طفلك على تحمّل طعام ما أو حساسية لديه على هذا الطعام، فستظهر عليه أعراض أخرى من التورم والسواد حول العينين إلى الأكزيما أو داء الصّدفيّة أو الربو.

ويشفى الإسهال مع الوقت إلاّ إذا كان ناتجاً عن حالة أكثر خطورة

كعدوى طفيلية أو انسداد جزئي للأمعاء أو التهاب ما. إنما إذا رأيت دماء أو مخاطاً في براز طفلك فعليك أن تراجعي الطبيب على الفور. والإسهال الحاد قد يكون معدياً أيضاً، لذا ينبغي أن تحافظي على معايير نظافة صارمة لتحمي باقي أفراد أسرتك من العدوى.

لكي يستعيد جسم طفلك سوائله بنفسه لا تعطيه الكثير من عصير الفواكه. وبدلاً من ذلك، قدّمي لطفلك حساء مصنوعاً من مرق الخضار أو اللحم. أما اللّبن الزبادي غير المبستر (البلدي) الذي يحتوي على العصّيات اللبنية الحَمضة L-acidophilus فيساعده في الحفاظ على البكتيريا المفيدة في الأمعاء.

التهابات الأذن

لعل 4 من عشرة أطفال دون سن السادسة يصابون بالتهابات في الأذن وبشكل متكرر، أي خمس أو عشر أو خمس عشرة أو حتى عشرين مرة في كل شتاء، الالتهاب بعد الآخر. ومعظم هؤلاء الاطفال يعانون من حساسية على جزيئات موجودة في الطبيعة وفي الطعام، وأفضل حل لهم هو النظام الغذائي المعدّ لكل فئة دم.

العلاج التقليدي لالتهابات الأذن هو علاج يرتكز على المضادات الحيوية Antibiotics، لكنه يفشل في الحالات المزمنة والمتكررة. إنما إذا عالجنا الأسباب الحقيقية لهذه المشكلة بدلاً من أن نتناول آخر مبتكرات العقاقير والأدوية، أعني أحدث أنواع المضادات الحيوية، فسنعطي الجسم فرصة القيام برد فعل دفاعي خاص وقوي. من المفيد للمبتدئين أن يطّلعوا أولاً على الأمراض التي تملك كل فئة من فئات الدم استعداداً للإصابة بها.

يعاني الأطفال من فئتي الدم A و AB من الإفرازات المخاطية الناتجة عن نظام غذائي غير مناسب، وهي عامل من عوامل التهاب الأذن. لأطفال الفئة A يعتبر الحليب ومشتقاته المتهم الأول، في حين قد يسجّل أطفال الفئة AB حساسية على الذرة فضلاً عن الحليب. وبشكل عام، إن هؤلاء الأولاد معّرضون للإصابة بمشاكل في الحلقوم وفي التنفّس، مشاكل قد تنتقل غالباً

إلى الأذنين. وبما أن جهاز المناعة لدى الفئتين A و AB يسمح بعبور العديد من أنواع البكتيريا، تظهر بعض مشاكلهم بسبب غياب رد فعل قوي على الأجسام المعدية. وقد أظهرت دراسات عدة أنّ سوائل الأذن لدى الأطفال الذين يعانون من التهابات متكررة في الأذن تفتقر إلى عناصر كيميائية معينة، تسمى مكمّلة، وهي ضرورية لمهاجمة البكتيريا والقضاء عليها. كما أظهرت دراسة أخرى أن أحد لكتينات الدم الذي يعرف باسم «بروتيين المنوّز اللاّحم» Mannose Biding protein لا يتوفر في سوائل الأذن لدى الأطفال الذين يعانون من التهاب متكرر في الأذن. ويبدو أن هذا اللكتين يلتحم بسكر المنوّز على سطح البكتيريا ويجعل هذه البكتيريا تتكتّل ليسهّل التخلّص منها سريعاً. يتطور عاملا المناعة هذان من تلقاء نفسيهما، مما يفسّر انخفاض عدد حالات الإصابة بالتهاب الأذن كلما تقدم الولد في السن. ويتطلب علاج الأطفال من الفئتين A و AB، الذين يعانون من التهابات في الأذن، تعزيز مناعتهم، بالإضافة إلى وضع نظام غذائي خاص بهم. وأبسط طريقة لتعزيز مناعة أيّ طفل هي تخفيض كمية السكر التي يستهلكها؛ فقد أظهرت دراسات عدة أنّ السكر يؤثر سلباً على جهاز المناعة، ويجعل كريات الدم البيضاء بطيئة وعاجزة عن مهاجمة الأجسام الغازية.

استعمل المداوون بالعلاجات الطبيعية ولسنوات عدة، عشبة لطيفة تنشّط جهاز المناعة، هي الأخيناسيا، التي استخدمها سكان أميركا الأصليين (الهنود الحمر) منذ زمن بعيد. تتمتع الأخيناسيا بخصائص مميزة في تعزيز مناعة الجسم ضد البكتيريا والفيروسات. وبما أنّ الوظائف المناعية التي تعززها هذه النبتة تعتمد على معدلات مناسبة من الفيتامين C، أصف غالباً للمرضى خلاصة الورد البري (ورد السياج)، الغني بالفيتامين C. وفي السنوات الثلاث الأخيرة، استخدمت خلاصة اللاريكس لأنها تتمتع بخصائص الأخيناسيا مضاعفة، فهذا المنتج الذي تم التوصل إليه من صناعة عجينة الورق يحتوي على عناصر فاعلة مركّزة أكثر من تلك الموجودة في الأخيناسيا. إن هذا المنتج، برأيي، تطوّر جديد أحدث ثورة في العلاج الذي أعتمده لمشاكل المناعة، بما في ذلك التهابات الأذن. وأنا واثق من أنكم ستسمعون أكثر عنه في المستقبل القريب.

التهابات الأذن مؤلمة للغاية بالنسبة للأطفال ومزعجة للأهل أيضاً، وهي في معظمها ناتجة عن تجمّع سوائل وغازات مؤذية في الأذن الوسطى بسبب انسداد في القناة الواصلة، وهي القناة السمعية eustachian tube. وقد تنتفخ هذه القناة كرد فعل تحسّسي أو بسبب الضعف في الأنسجة المحيطة بها أو بسبب عدوى.

ويستاء الأهل أكثر وأكثر حين تعجز المضادات الحيوية عن علاج التهابات الأذن. ولهذا العجز مسبب، فالتهاب أذن الطفل للمرة الأولى يُعالج عادة بمضاد حيوي لطيف كالأموكسيسيلين Amoxicillin، وحين تلتهب الأذن مجدداً يعطى الطفل الدواء نفسه. بعدئذ، يظهر الالتهاب العنيد مجدداً فيفقد Amoxicillin فعاليته. وهكذا، تبدأ ظاهرة التصعيد، أيّ عملية استخدام أدوية أقوى فأقوى وصولاً إلى علاجات أكثر عدوانية.

عندما تفقد المضادات الحيوية فعاليتها ويستمر الالتهاب المؤلم، يخضع الطفل لعملية شق الطبلة لزرع أنابيب دقيقة في طبلة الأذن لتحسين عملية تصريف السوائل من الأذن الوسطى إلى البلعوم.

أركّز حين أعالج التهابات الأذن المزمنة على سبل منع الانتكاس (تكرار الإصابة بالالتهاب). فلا فائدة من محاولة حلّ مشكلة بجرعات سريعة من المضادات الحيوية، في حين أنك تعلم أن التهاباً آخر يتحضّر في الكواليس. وأجد غالباً الحل في النظام الغذائي.

أعاين العديد من الأطفال من فئات دم مختلفة، وقد اكتشفت أن أيّ طفل قد يصاب بالتهابات الأذن المزمنة إذا ما تناول مأكولات لا تتناسب مع جسمه. ولم أصادف يوماً حالة لم يكن لطعام الطفل المفضّل علاقة بها.

يبدو أن الأطفال من فئتي الدم O و B أقل عرضة للإصابة بالتهابات الأذن، ويسهل حلّ مشكلتهم في حال أصيبوا بهذا الالتهاب. وغالباً ما يكفي تغيير النظام الغذائي للتخلّص من هذه المشكلة.

والمتهم عند الأطفال من الفئة B هو عدوى فيروسية تؤدّي إلى الالتهاب بسبب بكتيريا تعرف باسم Hemophilus، لدى الفئة B استعداد كبير للإصابة بها. ويقضي العلاج الغذائي بحظر تناول البندورة (الطماطم) والذرة والدجاج،

فاللكتين في هذه المأكولات يتفاعل مع بطانة الجهاز الهضمي، ويتسبب بانتفاخها وبزيادة الإفرازات المخاطية، التي تنتقل عادة إلى الأذنين والبلعوم.

وبرأيي، يمكن تجنّب إصابة الأطفال من الفئة O بالتهابات الأذن بمجرد إرضاعهم من الثدي بدلاً من الحليب المجفف. فالإرضاع الطبيعي لسنة أو أكثر يتيح الوقت لجهاز المناعة والجهاز الهضمي لدى الطفل لكي يتطوّرا. كما يمكن تجنيب هؤلاء الأطفال الإصابة بالتهابات الأذن إذا ما ألغينا من غذائهم القمح ومنتجات الحليب. فهم حساسون على هذه المأكولات في سنتهم الأولى، لكن مناعتهم تزداد بسهولة إذا ما استهلكوا أطعمة غنية بالبروتينات المفيدة كالأسماك واللحم الأحمر الخالي من الدهن.

غالباً ما يكون من الصعب تغيير النظام الغذائي في منزل أطفاله يعانون من التهابات متكررة في الأذن. فالألم الذي يعانون منه يجعل الأهل القلقين يسمحون لهم بتناول ما يشاؤونه من طعام، ظناً منهم أن هذا سيهدّئهم. وهكذا، ينتهي الأمر بهؤلاء بأكل أنواع قليلة ومحدودة من الأطعمة، ويرفضون تناول غيرها، وغالباً ما تكون هذه الأنواع هي سبب علّتهم!

حالة التهاب أذن

طوني: 7 سنوات؛ فئة الدم: B

طوني ولد في السابعة من العمر يعاني من التهابات متكررة في الأذن. وعندما أتت به أمه إلى عيادتي للمرة الأولى في كانون الثاني 1993، كانت متوتّرة جداً. تظهر التهابات الأذن عند طوني ما أن يتوقف عن تناول المضادات الحيوية التي يصفها له الطبيب لعلاج الالتهاب الأول، أي بمعدل عشر إلى خمس عشرة مرة في فصل الشتاء. وقد أخضع لعملية زرع أنابيب التصريف مرتين من دون فائدة. كان طوني مثالاً ممتازاً لطفل دخل دائرة المضادات الحيوية المفرغة وراحت الجرعات تزداد من دون أيّ نتائج تُذكر.

السؤال الأول الذي طرحته على والدة طوني كان يتعلق بنظامه الغذائي، فجاءت ردة فعلها دفاعية، إذ قالت: «لا أظن أنّ هذه هي المشكلة، فنحن نتناول طعاماً صحّياً ـ الكثير من الدجاج والسمك، وفواكه وخضار».

والتفتت إلى طوني لأسأله: «ما هو طعامك المفضّل؟»

فرد بحماس: «الدجاج»

ـ وهل تحب الذرة المسلوقة؟

ـ نعم!

فقلت لوالدة طوني: «هذه هي المشكلة، فابنك لديه حساسية على الدجاج والذرة»

نظرت إليّ مشككة: «أحقاً؟ كيف عرفت ذلك؟»

ـ لأن فئة دمه B

وشرحت لها علاقة فئة الدم بمرض ابنها. وبالرغم من أن والدة طوني لم تقتنع بكلامي، إلاّ أنني اقترحت عليها أن تجعل طوني يتبع النظام الغذائي المخصص لفئة الدم B مدة شهرين أو ثلاثة أشهر لنرى النتائج.

أما نهاية القصة فمعروفة. في السنتين التاليتين، تحسّن وضع طوني ولم يصب بالتهاب الأذن سوى مرة واحدة في الفصل، خلافاً لعادته حيث كان يصاب بالتهاب الأذن من عشر إلى خمس عشرة مرة. وهذه الالتهابات المتباعدة كان يمكن معالجتها بسهولة إما بالعلاجات الطبيعية وإما بمضادات حيوية خفيفة العيار.

النشاط المفرط وعدم القدرة على التعلّم

ثمة أسباب متنوعة لمشاكل عدم القدرة على التركيز، وما زلنا نحتاج إلى المزيد من المعلومات لتحديد علاقة فئة الدم بهذه المشاكل. إنما يمكننا أن نكوّن فكرة انطلاقاً مما نعرفه عن تفاعل فئات الدم المختلفة مع محيطها. فعلى سبيل المثال، لاحظ والدي خلال 35 سنة من العمل، أن الأطفال من الفئة O يكونون أسعد وأكثر صحة ونشاطاً وتيقظاً إذا ما أتيحت لهم فرصة ممارسة الرياضة إلى أقصى حدودهم وقدراتهم. لذا، يجب تشجيع الطفل من الفئة O ، الذي يعاني من عدم القدرة على التركيز، على ممارسة الرياضة قدر الإمكان، وقد يعني هذا التحاقه بنادٍ رياضي يمارس فيه الرياضة ضمن فريق أو

أن يلعب الجمباز. من جهة أخرى، يبدو أن الأطفال من الفئتين A و AB يستفيدون من النشاطات التي تطوّر مهاراتهم الحسيّة واليدوية، كالنحت أو الأعمال الفنّية، ومن تقنيات الاسترخاء الأساسية، كالتنفّس العميق. أما أطفال الفئة B فيستفيدون من السباحة وألعاب الجمباز.

ويظن الباحثون أن مشاكل عدم القدرة على التركيز تنتج عن خلل في عملية أيض السكر، أو عن حساسية على مواد ملوّنة أو على مواد كيماوية أخرى. ولم يتوصل الباحثون حتى الساعة إلى استنتاج نهائي، علماً أنني لاحظت أنّ الأطفال الذين يعانون من هذه المشاكل لا يأكلون إلا أصناف طعام معينة ويرفضون أي شيء آخر، ما يشير إلى وجود علاقة بالنظام الغذائي.

وقد اكتشفت مؤخراً علاقة مثيرة للاهتمام تربط أطفال الفئة O بمشاكل العجز عن التركيز. فقد عاينت طفلاً فئة دمه O، يعاني من عدم قدرة على التركيز ومن فقر دم متوسط الحدّة. فوصفت له حمية ترتكز على البروتيين ومكملات غذائية من الفيتامين B-12 والأسيد فوليك B9، فشفي من فقر الدم، لكن والدته لاحظت أيضاً تحسّناً في قدرة ابنها على الانتباه. بعدئذ، عالجت العديد من الأطفال من الفئة O، الذين يعانون من مشاكل في التركيز، بجرعات خفيفة من هذين الفيتامينين ولاحظت تحسّناً يتراوح بين خفيف وملفت في بعض الأحيان.

إذا كان طفلك يعاني من مشاكل في التركيز، فاستشيري إخصائي تغذية حول إعطائه مكمّلات من الفيتامين B12 والأسيد فوليك B9، فضلاً عن اتباع النظام الغذائي الخاص بفئة دمه.

النكاف (أبوكعب)، التهاب البلعوم الحاد، التهاب الحنجرة

بما أن الأعراض الأولى لالتهاب البلعوم الحاد والتهاب الحنجرة متشابهة، يجد الأهل صعوبة في التمييز بين الإثنين. قد يظهر واحد أو أكثر من العوارض التالية، على الطفل المصاب بأحد المرضين: ألم في البلعوم، توعك، حرارة مرتفعة، قشعريرة (نوبات برد)، صداع، تورم في الغدد اللمفاوية أو تورم في اللوزتين. يجب أن يخضع المريض لفحص دم ولزرع

حكاكة من البلعوم بغية تحديد المرض الذي يتسبب بهذه الأعراض. والتهاب البلعوم الحاد الذي تتسبب به بكتيريا مكوّرة عقديّة، هو عدوى بكتيرية، وهو غالباً ما يترافق مع الأعراض التالية: السيلان من الأنف، السعال، الألم في الأذن، بقع القيح البيضاء أو الصفراء في البلعوم، وطفح جلدي يبدأ في العنق والصدر لينتشر على البطن والأطراف. ويستند تشخيص المرض إلى الأعراض السريرية وزرع حكاكة من البلعوم. أما العلاج المعتاد فيتضمن المضادات الحيوية والراحة في السرير، وأسبرين وسوائل لخفض الحرارة وتسكين الآلام.

يتم التركيز مجدداً على علاج الالتهاب الناتج، وليس على حلّ المشاكل الصحية الطويلة الأمد (علاج المرض وليس سبب المرض). فالعلاج التقليدي المعتاد غير مفيد حين يعاني طفلكم من التهابات متكررة.

بشكل عام، يصاب الأطفال من الفئتين O و B بهذا المرض أكثر من أصحاب فئتي الدم A و AB بسبب استعدادهم لالتقاط العدوى البكتيرية أكثر من سائر الفئات. لكن المرضى من الفئتين O و B يستعيدون صحتهم كلياً بسهولة أكبر. ما إن تدخل البكتيريا المكوّرة إلى مجرى دم أصحاب الفئتين A و AB حتى تستقر فيها، غير راغبة في المغادرة. لهذا، يصاب الأطفال من الفئتين A و AB بالالتهابات بشكل متكرر.

ثمة علاج طبيعي يقي من الانتكاس، فقد وجدت أنّ المضمضة بنقيع القصعين (عيزقان ـ مريمية) والخاتم الذهبي (Goldenseal) فعّالة جداً في وقاية البلعوم واللوزتين من البكتيريا. تحتوي نبتة الخاتم الذهبي على عنصر يسمى البربرين Berberine، أجريت عليه دراسات عدة نظراً لقدرته على مكافحة البكتيريا المكوّرة. لكن مشكلة هذه النبتة هي أن طعمها المرّ ينفر منه الأولاد. ومن الأسهل أحياناً، شراء مرذاذ أو مضخة ورشّ الدواء في بلعوم الطفل أكثر من مرة في اليوم. وأنصح غالباً بمكملات غذائية لتعزيز المناعة، كالبيتاكاروتين والفيتامين C والزنك والأخيناسيا فضلاً عن النظام الغذائي المحدد لكل فئة دم.

أما العدوى الفيروسية التي تصيب الحنجرة، فيبدو أن الأشخاص من فئة الدم O أكثر عرضة لالتقاطها من الفئات A، B أو AB. وتبدو المضادات

الحيوية غير فعّالة في علاج هذا المرض لأنه متأتٍّ عن فيروس وليس عن بكتيريا. ويُنصح بالراحة في السرير أثناء ارتفاع الحرارة وبالاستراحة مراراً خلال فترة النقاهة التي تمتد من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع. كما يُنصح بتناول الأسبرين والسوائل المناسبة لفئة الدم، لخفض الحرارة.

ويبدو أن الأطفال من فئة الدم B أكثر عرضة للإصابة بأبي كعب (النكّاف)، وهو التهاب فيروسي في الغدد اللعابيّة تحت الذقن والأذن. وكالعديد من الأمراض التي يتعرض لها أصحاب فئة الدم B، لهذا المرض علاقة بالأعصاب، فإذا كان دم طفلك من الفئة B و/أو سلبي العامل (-RH)، وهو مصاب بأبي كعب، فعليك التنبّه لأي ضرر عصبي قد يلحق به، لا سيّما مشاكل السمع.

السكري

يمكن للنظام الغذائي المعدّ لكل فئة دم أن يكون فعّالاً في علاج السكري من النوع الأول (سكري الطفولة)، وفي علاج السكري من النوع الثاني (سكري الكبار) والوقاية منه.

إن أصحاب فئتي الدم A و B أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الأول (المعتمد على حقن الأنسولين)، المتأتي عن نقص الأنسولين، هذا الهورمون الذي ينتجه البنكرياس والذي يسمح للغلوكوز بدخول خلايا الجسم. وينتج النقص في الأنسولين عن تلف الخلايا «بيتا» في البنكرياس، وهي الخلايا الوحيدة القادرة على إنتاج الأنسولين.

وبالرغم من عدم وجود أيّ علاج طبيعي فعّال حالياً كبديل عن حقن الأنسولين في علاج السكري من النوع الأول، إلاّ أن ثمة دواء طبيعي مهم يستحق الاهتمام والاستخدام يدعى الكورستين Quercetin، وهو مضاد للأكسدة مستخرج من النبات. أظهر الكورستين قدرته على الوقاية من العديد من المضاعفات التي تنشأ عن السكري، كإعتام عدسة العين، والأمراض العصبية وأمراض القلب والشرايين.

استشر إخصائي تغذية بارع في استخدام العناصر الكيمائية النباتية إذا ما

قررت اعتماد أيّ دواء طبيعي لعلاج السكري، فقد تضطر إلى تعديل جرعات الأنسولين التي تأخذها.

تكون معدلات الأنسولين عادة مرتفعة في دم مرضى السكري من النوع الثاني، لكن أنسجة جسمهم لا تتجاوب مع الأنسولين. وهذه الحالة تتطور مع الوقت وتتأتى عادة عن نظام غذائي غير صحي. ويظهر السكري من النوع الثاني غالباً لدى أصحاب فئة الدم O الذين اعتادوا على مدى سنوات، استهلاك الحليب ومنتجاته والقمح والذرة ومنتجاتها، ولدى أصحاب فئة الدم A الذين استهلكوا الكثير من اللحمة ومنتجات الحليب. يعاني مرضى السكري من النوع الثاني غالباً، من زيادة في الوزن، وارتفاع في معدل الكولسترول وفي ضغط الدم، وهي علامات تشير إلى خيارات غذائية سيئة طوال حياتهم وإلى نقص في ممارسة الرياضة. وفي ظروف كهذه، يمكن لأيّ فئة دم أن تصاب بالسكري من النوع الثاني.

العلاج الوحيد الحقيقي للسكري من النوع الثاني هو الحمية والرياضة، فالنظام الغذائي المخصص لفئة دمك والتمارين الرياضية ستحقق نتائج إيجابية إذا ما التزمت بالتوجيهات. كما يمكن لمكمّل غذائي من الفيتامين B المركّب أن يساعد في مواجهة عدم قدرة خلايا الجسم على تقبّل الأنسولين. ننصحك مجدداً بمراجعة الطبيب وإخصائي التغذية قبل استخدام أي مادة طبيعية لعلاج السكري؛ فقد تضطر إلى تعديل جرعات أدوية السكري التي تتناولها.

أمراض الجهاز الهضمي

الإمساك

يحدث الإمساك عندما يكون الغائط قاسياً بشكل غير طبيعي أو عندما تتغيّر طبيعة أمعاء الشخص فلا يتغوّط كالمعتاد. وتنتج معظم حالات الإمساك المزمنة عن عادات سيئة تكتسبها الأمعاء وعن وجبات غير منتظمة، تترافق مع كمية غير كافية من الطعام والماء. ومن أسباب الإمساك الأخرى استخدام مليّنات للمعدة بشكل متكرر، واتباع نظام حياة يعرض صاحبه لضغط نفسي

كبير والسفر الذي يتطلب إجراء تعديلات مفاجئة في عادات الأكل والنوم. وقد يتأتى الإمساك أيضاً عن عدم ممارسة أيّ نشاط جسدي أو رياضي، وعن مرض حاد، وعن ألم في المعي المستقيم وعن بعض الأدوية.

كل فئة دم معرّضة للإصابة بالإمساك، في ظروف كهذه. والإمساك ليس بمرض بقدر ما هو إنذار يشير إلى وجود خطب ما في الجهاز الهضمي. وستجدون الأسباب في نظامكم الغذائي.

فهل تأكلون ما يكفي من الأطعمة الغنية بالألياف؟ هل تشربون ما يكفي من السوائل، لا سيّما الماء والعصير؟ هل تمارسون الرياضة بانتظام؟

يكتفي العديدون بتناول مليّن للمعدة عند إصابتهم بالإمساك، لكن هذا لا يحلّ أسباب الإمساك الطبيعية في الجسم. إن الحلّ الطويل الأمد هو في النظام الغذائي، إلاّ أنّ أصحاب فئات الدم A و B و AB يمكن أن يضيفوا إلى حميتهم النخالة الطبيعية غير المصنّعة الغنية بالألياف. ويمكن لأصحاب فئة الدم O، تناول مكمّل من البوتيرات Butyrate، وهو مكمّل طبيعي يعطي حجماً أكبر لفضلات المعدة فيسهل على الأمعاء دفعها إلى الخارج، وذلك كبديل عن النخالة غير المنصوح بها لهم، بالإضافة إلى تناول الكثير من الخضار والفواكه الغنية بالألياف.

مرض كرون والتهاب غشاء القولون المخاطي

إنهما مرضان متعبان، يوهنان الجسم ويجعلان عملية التخلّص من الفضلات غير مؤكدة كما يتسببّان بالألم والنزيف والعذاب. يمكن للعديد من لكتينات الطعام أن تتسبب بتهيّج الجهاز الهضمي عبر الالتصاق بالأنسجة المخاطية في الجهاز الهضمي. وبما أن العديد من لكتينات الطعام مرتبطة بفئة الدم، فمن الممكن لكل فئة دم أن تصاب بالمشكلة نفسها بسبب مأكولات تختلف من فئة إلى أخرى.

لدى أصحاب الفئتين A و AB، يتأتى مرض كرون والتهاب القولون غالباً عن مشكلة ضغط نفسي هامة، فإذا كانت فئة دمك A أو AB وتعاني من التهابات في الأمعاء، فعليك أن تنتبه لمستوى الضغط النفسي لديك وأن تراجع المعلومات المتعلقة بموضوع الضغط النفسي في خطة فئة دمك.

وتميل فئة الدم O إلى الإصابة بأحد أكثر أشكال هذه الالتهابات تقرّحاً، وهو يتسبب بنزيف عند التغوّط. ولعل السبب في ذلك يعود إلى النقص في عناصر التخثّر اللازمة في دمهم. أما الفئات A و AB و B فتصاب بالتهاب غشاء القولون المخاطي، الذي لا يتسبب بنزيف حاد. وفي كلتا الحالتين، عليكم باتباع النظام الغذائي المخصص لفئة دمكم، فستتمكنون من تجنّب العديد من لكتينات الطعام التي قد تؤدي إلى تفاقم حالتكم، وستكتشفون أن حدّة الأعراض التي تعانون منها قد تراجعت.

حالة تهيّج في الأمعاء

فرجينيا: 26 سنة؛ فئة الدم O

عاينت فرجينيا، وهي امرأة في السادسة والعشرين من العمر تعاني من مشاكل مزمنة في الأمعاء، للمرة الأولى منذ ثلاث سنوات، بعد أن خضعت لعلاجات عدّة على يد مجموعة من إخصائيي أمراض المعدة والأمعاء. كانت تعاني من التهاب مزمن في الأمعاء يترافق مع إمساك مؤلم يليه إسهال لا يمكن توقّعه ويكاد يكون متفجراً، يجعلها عاجزة عن مغادرة منزلها. كما عانت من التعب ومن فقر دم بسيط مزمن. أجرى لها الأطباء الكثير من الفحوصات (بلغت كلفتها 27 ألف دولار!) ولم يجدوا ما ينصحونها به سوى أدوية مضادة للتشنّج وحصّة يومية من الألياف. ولم يظهر اختبار الحساسية على الطعام أيّ نتيجة حاسمة. تتبع فرجينيا نظاماً غذائياً نباتياً يستند إلى مبادىء الماكروبيوتيك، فاكتشفت على الفور الأطعمة التي تسبب لها هذا العذاب. وتبيّن لي أنّ غياب اللحمة من نظامها الغذائي هو السبب الأول في معاناتها، كما أنها غير قادرة على هضم الحبوب والمعكرونة التي تتناولها كطبق رئيسي، بشكل صحيح.

وبما أنّ فئة دم فرجينيا هي O، اقترحت عليها حمية غنية بالبروتينات، تتضمن اللحم الأحمر الخالي من الدهون، والسمك والدجاج والدواجن والخضار والفواكه الطازجة. وبما أن الجهاز الهضمي لدى الفئة O لا يتحمل الحبوب بشكل جيد، نصحتها بتجنّب القمح الكامل وبتخفيف استهلاكها للحبوب الأخرى.

في البدء، عارضت فرجينيا هذه التغييرات في نظامها الغذائي، فهي نباتية ومقتنعة تمام الاقتناع بأن نظامها الغذائي الحالي صحّي حقاً. لكني رجوتها أن تعيد النظر، وسألتها: «كيف ساعدك نظامك الغذائي؟ فأنت تبدين مريضة للغاية».

أقنعتها باعتماد طريقتي لفترة زمنية محددة. وبعد ثمانية أسابيع، عادت فرجينيا لتبدو صحيحة ومعافاة ومتوردة الوجه. واعترفت بأن مشاكل الأمعاء لديها تحسّنت بمعدل 90٪، كما أظهرت فحوصات الدم أنها تخلّصت من مشكلة فقر الدم، وعادت إليها حيويتها من جديد. وبعد مراجعتي للمرة الثانية، بعد شهر، تبيّن لي أنّ فرجينيا لم تعد تحتاج إلى عنايتي ومساعدتي بعد أن تخلّصت من مشاكلها الصحيّة.

حالة مرض كرون

جودا: 50 سنة؛ فئة الدم O

عاينت جودا للمرة الأولى في تموز من العام 1992، وكان يعاني من مرض كرون. كما كان قد خضع لعمليات جراحية عدة قضت باستئصال أجزاء من أمعائه كانت تسدّ معيه الرفيع. نصحته باتباع حمية خالية من القمح، وتقوم على اللحم الخالي من الدهون والخضار المسلوقة. كما وصفت له خلاصة قوية من السوس وحمض البوتيرات الدهني.

اتبع جودا نصائحي بحذافيرها، خوفاً على صحته. وأخذت زوجته وهي ابنة خبّاز، تخبز له خبزاً خاصاً خالياً من القمح، وتناول المكملات التي نصحته بها، بما في ذلك السوس. وقد أخذ القضية على محمل الجد.

سجّل جودا تحسّناً مطّرداً منذ البدء. ولم تعاوده أعراض المرض حتى اليوم، رغم أنّ عليه التنبّه لاستهلاك بعض الحبوب ومنتجات الحليب، لأنها تزعج عملية الهضم لديه. ولم يحتج أيّ عمليات جراحية إضافية، مع أنّ إخصائي أمراض المعدة والأمعاء الذي يتابعه، كان قد أعلمه أن العملية لا مفرّ منها.

حالة مرض كرون

سارة: 35 سنة؛ فئة الدم: B

سارة امرأة في الخامسة والثلاثين من العمر، تتحدر جذورها من أوروبا الشرقية، وقد زارتني في مكتبي للمرة الأولى في حزيران 1993 لمعالجة مرض كرون. وكانت قد خضعت لعمليات جراحية عدة لإزالة الأنسجة المتقرّحة من الأمعاء، وهي تعاني من فقر الدم ومن إسهال مزمن.

نصحتها باتباع النظام الغذائي الأساسي المخصص لفئة الدم B وبعدم استهلاك الدجاج والأطعمة التي تحتوي على لكتينات مضرّة لفئة دمها تحديداً. كما وصفت لها السوس كمكمل غذائي وأحماض دهنية.

أظهرت سارة تعاوناً تاماً، وفي غضون أربعة أشهر، تخلّصت من معظم الأعراض التي تعاني منها، بما في ذلك الاسهال. وبما أنها أرادت انجاب المزيد من الأطفال، خضعت سارة مؤخراً لعملية جراحية لإزالة الندب في أنسجة أمعائها التي كانت متقرّحة وملتصقة برحمها. وقد أبلغها الجراح أنّ ما من آثار لمرض كرون في بطنها أبداً.

التسمم بالطعام

قد يصاب أيّ شخص بتسمم من الطعام، لكن بعض فئات الدم أكثر قابلية من غيرها بسبب ضعف جهازها المناعي. ونشير بشكل خاص إلى الفئتين A و AB الأكثر عرضة للإصابة بالتسمم الناتج عن بكتيريا السلمونيلا أي من الطعام المتروك من دون غطاء ومن دون تبريد لفترة طويلة. كما يصعب على الفئتين A و AB التخلّص من البكتيريا بعد أن تدخل وتستقر في أجسامهم.

أما الفئة B وهي أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات، فقد يمرض أصحابها مرضاً شديداً حين يتناولون طعاماً ملوّثاً ببكتيريا تعرف باسم شيغيلا وتتواجد على النباتات وتتسبب بالإسهال الحاد (الديزنطاريا).

التهاب المعدة

يخلط العديدون ما بين التهاب المعدة والقرحة، علماً أنهما نقيضان. فالقرحة تنتج عن زيادة في الحموضة، وتظهر أكثر لدى أصحاب الفئتين O و B ، فيما ينتج التهاب المعدة عن نقص في حمض المعدة، ويظهر بين أصحاب الفئتين A و AB . يتأتى التهاب المعدة عن انخفاض حاد في معدل حمض المعدة بحيث يفقد دوره كحاجز لمنع مرور البكتيريا. فمعدلات الحمض غير الوافية، تجعل البكتيريا قادرة على العيش في المعدة والتسبب بالتهابات خطيرة.

وأفضل حل يجب أن يتبعه أصحاب الفئتين A و AB هو التركيز على الأطعمة الغنية بالأحماض في نظامهم الغذائي.

تقرّح المعدة والمعي الاثني عشري

إن القرحة الناشئة عن عصارات الهضم أكثر شيوعاً بين أصحاب فئة الدم O خاصة أولئك الذين لا تظهر مولدات المضاد الخاصة بهم في إفرازات أجسامهم (اللعاب، المني، الإفرازات المخاطية). وهذا أمر معروف منذ بداية الخمسينات. كما أن الفئة O عموماً أكثر عرضة للإصابة بنزيف في المعدة أو الأمعاء ولحدوث ثقوب فيها. يعود السبب في ذلك إلى ارتفاع معدلات حمض المعدة لديهم فضلاً عن معدلات الانزيم المتسبب بالقرحة والذي يسمى البيسينوجين.

كشفت الابحاث الجديدة عن سبب آخر لإصابة الفئة O أكثر من غيرها بالقرحة. ففي كانون الأول 1993، أورد الباحثون في كلية الطب في جامعة واشنطن، في «مجلة العلوم» أن الأشخاص من فئة O هم الهدف المفضّل للبكتيريا التي تتسبب بالقرحة. فقد وجدوا أن هذه البكتيريا H.pylori قادرة على الالتصاق بمولد المضاد من الفئة O الذي يبطّن المعدة، لتشق طريقها بعدئذ إلى داخل البطانة. وكما رأينا سابقاً، فإن مولد المضاد في الفئة O مكوّن من سكرّ الفوكوز. وقد وجد الباحثون عنصراً كابحاً لهذه البكتيريا في حليب الأم، قادراً على ما يبدو على منع التصاق البكتيريا بسطح المعدة. ولا

شك في أنه أحد أنواع سكر الفوكوز الموجود في حليب الأم.

ويشكّل الطحلب البحري الأسود «الفوقس الحويصلي» كابحاً للبكتيريا المذكورة، بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الفوكوز. إذا كانت فئة دمك O وتعاني من القرحة أو ترغب في الوقاية منها، فعليك باستخدام الطحلب الأسود «الفوقس الحويصلي» الذي سيجعل البكتيريا التي تتسبب بالقرحة تنزلق عن بطانة المعدة.

حالة قرحة معدة مزمنة

بيتر: 34 سنة؛ فئة الدم O

التقيت بيتر للمرة الأولى في نيسان من العام 1992، وهو يعاني من قرحة في المعدة منذ الصغر، وقد استعمل كل دواء تقليدي للقرحة لكن من دون فائدة. بدأت علاجه بالنظام الغذائي الغني بالبروتين الخاص بفئة الدم O ، وشددت على ألاّ يستهلك منتجات القمح الكامل التي لطالما شكّلت جزءاً هاماً من نظامه الغذائي. كما نصحته بتناول مكمل غذائي من الطحالب السوداء، ودواء محضّر من السوس والبزموث (عنصر كيميائي).

وفي غضون ستة أسابيع، سجّل بيتر تحسّناً ملفتاً. وحين راجع إخصائي أمراض المعدة والأمعاء أجرى له فحصاً بالناظور، وأبلغه خبراً مشجعاً وهو أن 60٪ من بطانة معدته تبدو طبيعية. أما المعاينة الثانية في حزيران 1993 فقد أظهرت شفاء بيتر التام والكامل من القرحة.

الأمراض المعدية

يفضّل العديد من البكتيريا فئة دم دون أخرى. فقد أظهرت إحدى الدراسات أنّ أكثر من 50٪ من 282 بكتيريا تحمل مولدات المضاد الخاصة بإحدى فئات الدم أو غيرها.

وبيّنت هذه الدراسة أن العدوى الفيروسية تصيب أصحاب الفئة O أكثر من غيرهم لافتقارهم إلى مولدات المضاد. وهذه العدوى أقل شيوعاً وحدّة لدى الفئات A و B و AB .

مرض فقدان المناعة المكتسبة (الايدز ـ السيدا)

عالجت العديدين ممن يحملون فيروس الإيدز ومن المصابين بالمرض، ولا زلت أبحث عن علاقة واضحة ما بين فئة الدم والقابلية للإصابة بهذا المرض. بناءً على ما تقدّم، لنرى كيف يمكن استخدام المعلومات الواردة في هذا الكتاب لمساعدة الناس في حربهم ضد هذا الفيروس.

فيما تبدو فئات الدم كلها عرضة للإصابة بهذا المرض، إذا ما تعرّضت له، ثمة تفاوت في استعداد البعض للإصابة بالأمراض المعدية الانتهازية (كذات الرئة والسل) التي تقع أجهزة المناعة الضعيفة ضحية لها.

إذا كنت حاملاً لفيروس الإيدز أو مصاباً بالمرض، فعدِّل نظامك الغذائي لتقطع الطريق على أي مشاكل يمكن أن تواجهك بسبب دمك. فإذا ما كانت فئة دمك O مثلاً، فابدأ بزيادة نسبة البروتينات الحيوانية في نظامك الغذائي وضع لنفسك برنامج تمارين رياضية. واتباع برنامج فئة الدم سيساعد على تحريك وظائف المناعة لديك وتحسين عملها إلى أقصى حد عبر التركيز على الأطعمة التي تلبي حاجاتك الخاصة. واحذر تناول الدهون، واختر اللحم الخالي منها ، لأنّ طفيليات الأمعاء، الشائعة لدى المصابين بالإيدز، تؤثر في عملية هضم الدهون وتؤدي إلى الإسهال. كما عليك تجنّب استهلاك بعض الأطعمة، كالقمح الذي يحتوي على لكتينات تؤثر سلباً على جهاز المناعة وعلى مجرى الدم.

وبما أن معظم الأمراض المعدية التي تستغل ضعف مناعة الجسم تتسبب بالغثيان والإسهال وتقرّح الفم، غالباً ما يكون الإيدز مرضاً مسبباً للهزال. ويحتاج أصحاب الفئة A أن يتأكدوا من أنّ كميّة السعرات الحرارية التي يتناولونها كبيرة، بما أن السعرات الحرارية في العديد من المأكولات المخصصة لهم قليلة. كما عليهم التوقف عن استهلاك أيّ صنف قد يتسبب لهم بمشاكل في الهضم، كمنتوجات الحليب أو اللحمة، فجهازهم المناعي ضعيف وعليهم ألاّ يعطوا اللكتينات فرصة الدخول إليه وإضعافه أكثر. وأنصحهم بزيادة كميات الأطعمة «المفيدة» للفئة A ، كالتوفو وثمار البحر والأسماك.

يجب على أصحاب الفئة B تجنب الأطعمة التي تسبب لهم المشاكل، كالدجاج والذرة والحنطة السوداء، كما عليهم تجنّب تناول المكسرات (الجوز واللوز والبندق...) التي يصعب عليهم هضمها، والتقليل من كمية القمح ومنتجاته في نظامهم الغذائي. إذا كنت لا تقدر على تحمّل اللكتوز فتجنّب استهلاك منتجات الحليب؛ وحتى إن كنت قادراً على تحمّل اللكتوز، تجنّب هذه المنتجات فهي قادرة على تهييج الجهاز الهضمي لدى أصحاب الفئة B، الذين يعانون من مشكلة في المناعة. إنها من الحالات التي يفرض فيها المرض الامتناع عن الطعام المنصوح به في برنامج فئة الدم.

وينبغي على الأشخاص من فئة الدم AB تخفيف استهلاكهم للبقول الغنية باللكتين (فاصوليا، لوبيا، فول...) وللخضار، والامتناع عن تناول المكسرات (لوز، جوز، بندق...) على أن يكون مصدر البروتيين الأول هو الاسماك التي تتوفر منها تشكيلة واسعة لهذه الفئة. يمكن تناول اللحمة ومنتجات الحليب من حين إلى آخر، لكن اختاروا الأصناف الأقل دسماً. كما ينبغي عليهم تقليل استهلاك القمح.

بشكل عام، ومهما كانت فئة الدم، يجب تجنّب اللكتينات التي تلحق الضرر بخلايا جهاز المناعة ومجرى الدم، فهذه الخلايا لا يمكن استبدالها بسهولة كما لو كانت في جسم صحيح. إن هذا الدور الهام الذي تلعبه حميات فئات الدم في الحفاظ على خلايا الجسم، يجعلها قيّمة جداً للأشخاص المصابين بمرض الإيدز الذين يعانون من فقر الدم أو من نقص في الخلايا المناعية. تضيف الأنظمة الغذائية الخاصة بكل فئة دم بيدقاً قوياً إلى رقعة الشطرنج، وتساهم في الحفاظ على خلايا المناعة الثمينة وفي وقايتها من ضرر يمكن تفاديه. وقد يشكّل هذا فارقاً هاماً وخطيراً، لا سيّما أنه لم يتم العثور على علاج ناجح لمرض الإيدز.

حالة إيدز

أرنولد: 46 سنة؛ فئة الدم: AB

أرنولد رجل أعمال في منتصف العمر، مصاب بالإيدز، وهو متزوج ويعتقد أنه التقط العدوى منذ 12 عاماً. عندما عاينته للمرة الأولى، كان عدد

الخلايا المناعيةT لديه، وهو مقياس مدى التخريب والتدمير اللذين ألحقهما الفيروس، 6 في حين أن المعدل الطبيعي يتراوح ما بين 650 و1700. كانت حالة جلده كحال جلد مرضى الإيدز في المراحل الأخيرة، أي أن أوراماً وبقعاً حمراء وبيضاء وزهرية انتشرت عليه، وكان هزيلاً للغاية بعد أشهر من الإسهال والتقيؤ.

قرر أرنولد لشدة يأسه اللجوء إلى طبيب يستخدم العلاجات الطبيعية كمحاولة أخيرة للبقاء على قيد الحياة. رأيت على وجهه أنه لم يكن يؤمن بهذه المحاولة ولم أستطع أن أعده بنتائج باهرة لأنني لا أعرف حقاً ما أتوقعه.

هدفي الأول كان منع أيّ لكتين يضر بجهاز المناعة عند فئة الدم AB من الدخول إلى جسمه. وكان لا بد أيضاً من وضع حدّ لهزال أرنولد كي يصبح قوياً بما يكفي ليواجه المرض.

بدأت بتعديل النظام الغذائي الخصص للفئة AB كي يتناسب مع الحاجات الخاصة لمرضى الإيدز. ويعني هذا استبعاد الدواجن باستثناء الحبش، وإدخال اللحوم العضوية القليلة الدسم، والأسماك وثمار البحر مرات عدة في الأسبوع، والأرز، والكثير من الخضار والفواكه. وقللت كميات البقول والخضار وألغيت الزبدة والكريما والجبنة المصنّعة والذرة والحنطة السوداء. ووصفت له أعشاباً تعزز المناعة، على شكل حبوب أو زهورات، ومنها الألفالفا (برسيم، باقية، فصّة) والأرقطيون والأخيناسيا والجنسنغ والزنجبيل.

وفي غضون 3 أشهر، زال تبقّع وتورم جلد أرنولد وعاد إلى ممارسة الرياضة. ولم تظهر عليه أيّ أعراض بالرغم من أن عدد الخلايا T لم يزدد، وهو يعمل الآن ويعيش حياة ناشطة نسبياً. وقد دهش الأطباء في مركز الأمراض المعدية، التابع للمستشفى الذي يتعالج فيه، لهذا التغيّر. فهذا الرجل من دون جهاز مناعة!.

حالة إيدز

سوزان: 27 سنة؛ فئة الدم: O

بعد أن علمت أن زوجها يحمل فيروس الإيدز، أجرت سوزان

الفحوصات اللازمة وتبيّن لها أنها مصابة بالمرض، كما أظهرت الفحوصات معدلاً منخفضاً من الخلايا T. رجتني سوزان أن أساعدها، فهي لم تكن تريد أن تموت كما كانت تخشى تناول AZT أو أيّ دواء آخر لمرضى الإيدز.

بدأنا بالنظام الغذائي الخاص بفئة الدم O، بالترافق مع مكملات غذائية وتمارين منتظمة، وطلبت من سوزان الالتزام بالبرنامج.

بعد أشهر قليلة، اتصلت سوزان لتبلغني أن عدد الخلايا T لديها بلغ 800 (المعدل الطبيعي هو من 500 إلى 1700)، ولم تشعر بأيّ عارض منذ ذلك الحين.

وبما أنه ما من علاج حالياً للإيدز، لا يمكننا أن نقدّر إلى متى ستبقى سوزان بخير. لكني أعتقد أنه كلما اكتشفنا المزيد عن جهاز المناعة، كلما اقتربنا من جعل الإيدز مرضاً يمكن التعايش معه، بدلاً من أن يكون مرضاً نموت بسببه.

الالتهاب الشُّعبي وذات الرئة

يعاني أصحاب الفئتين A و AB، عادة، من التهاب الشُّعب أكثر من أصحاب الفئتين O و B، ويتأتى هذا على الأرجح عن نظام غذائي غير مناسب يتسبب بإفراز مفرط للمواد المخاطية في المجاري التنفسية. تسهّل هذه المواد المخاطية نمو البكتيريا التي تشبه مولّدات المضاد الخاصة بذات الرئة لدى الفئتين A و AB، والبكتيريا التي تصيب الدم لدى الفئتين B و AB (بما أن فئة الدم AB لديها خصائص الفئتين A و B، يصبح خطر الإصابة بهذه البكتيريا مضاعفاً).

يبدو أن النظام الغذائي الخاص بكل فئة دم قادر على تخفيف حالات الإصابة بذات الرئة وبالتهاب الشّعب لكافة فئات الدم. لكننا بدأنا للتو باكتشاف رابط بين أمراض معينة وبين فئة الدم، وليس من السهل علاج هذه الأمراض. فعلى سبيل المثال، يبدو أن الأطفال من فئة دم A المولودين من أب فئة دمه A وأم فئة دمها O، هم أكثر عرضة في سنواتهم الأولى للإصابة بالتهاب الشعب الرئوية الذي قد يتسبب بوفاتهم. ويُعتقد أن شكلاً من أشكال

الحساسية يحصل عند الولادة ما بين الطفل من فئة A والأجسام الضدية لدى الأم، المضادة لمولدات المضاد عند الفئة A. يكبح هذا التعارض قدرة الطفل على مقاومة بكتيريا ذات الرئة. ما من معلومات وثيقة تؤكد سبب حصول هذا، لكن هذه المعلومات يمكن أن تثير اهتمام الباحثين للوصول إلى لقاح محتمل. وعلينا أن نجمع المزيد من المعلومات قبل أن نتوصّل إلى استنتاج علمي صحيح.

داء الفطريات (candidiasis)

بالرغم من أن فطريات الـ Candida Albican لا تفضّل أي فئة دم على أخرى، إلاّ أنني لاحظت أن الفئتين A و AB تعانيان للتخلص من نمو خمائر خطيرة بعد أن تستقر هذه الأخيرة في أجسامهم ذات المناعة الضعيفة. ويصبح هذا الكائن أشبه بضيف غير مرغوب فيه، يرفض الرحيل. وتظهر الخمائر أكثر لدى الفئتين A و AB بعد استعمال المضادات الحيوية، وهذا الأمر منطقي إذ أنّ المضادات الحيوية تدمر جهاز المناعة الضعيف أصلاً.

من جهة أخرى، يعاني أصحاب الفئة O من حساسية مفرطة على هذه الفطريات، لا سيّما حين يتناولون الكثير من الحبوب. إن هذه الحقيقة كانت أساس تصنيف هذا المرض وتسميته مرض الفطريات. وعلى أساسها أيضاً وضعت الحميات التي تعالج داء الفطريات، وهي ترتكز على استهلاك البروتيين وتجنّب تناول الحبوب. لكن هذه الحميات تعمم على فئات الدم كلها، علماً أن فئة الدم O هي الوحيدة التي تعاني من هذه الحساسية. إذا كنت من فئة الدم A أو AB، فلن يفيدك تجنّب المأكولات التي ينتج عنها فطريات لإتقاء الإصابة بداء الفطريات، بل ستعرّض جهاز المناعة لديك لخطر أكبر.

إن أصحاب فئة الدم B أقل عرضة، بشكل عام، للإصابة بهذا العارض، شرط أن يتبعوا النظام الغذائي المخصص للفئة B. وإذا كانت فئة دمك B، وعانيت أكثر من مرة من داء الفطريات فتجنّب استهلاك القمح.

الكوليرا

عزا تقرير من البيرو، نشر في مجلة «Lancet»، خطورة انتشار الكوليرا مؤخراً في البلاد إلى ارتفاع نسبة الأشخاص من فئة الدم O بين المواطنين. ويتميّز هذا المرض بإسهال حاد وباستنزاف السوائل والمعادن من الجسم. ولعل حساسية أصحاب فئة الدم O على الكوليرا هي التي أدّت عبر التاريخ إلى هلاك سكان العديد من المدن القديمة التي لم يبق منهم سوى الأكثر قدرة على مقاومة الكوليرا أي أصحاب فئة الدم A.

الزكام والأنفلونزا

ثمة المئات من أنواع فيروسات الزكام المختلفة، ومن المستحيل تحديد علاقة فئات الدم بها. لكن دراسة أجريت على مجنّدي الجيش في بريطانيا أظهرت أن عدد الإصابات بالزكام عند المجندين من فئة الدم A أقل منها عند غيرهم، مما يتماشى مع ما توصّلنا إليه من أن فئة الدم A تطوّرت لتقاوم هذه الفيروسات الشائعة. كما أنّ تأثير الفيروسات على فئة الدم AB محدود، فمولد المضاد A الذي يحمله كل من الفئة A والفئة AB يعيق التصاق أنواع عديدة من فيروسات الأنفلونزا المختلفة بأنسجة البلعوم والمجاري التنفسية.

أما الأنفلونزا (الكريب)، وهو فيروس أكثر خطورة، فيصيب الفئتين O و B أكثر من الفئتين A و AB. في مراحله الأولى، يكون العديد من أعراض الأنفلونزا شبيه بأعراض الزكام العادي. ويتسبب الرشح بفقدان السوائل من الجسم، وبآلام في العضلات، وبوهن شديد.

أعراض الزكام أو الأنفلونزا قد لا تكون خطرة، لكنها إشارة إلى أن جهاز المناعة يبذل جهده لمقاومة الفيروس المعتدي والتخلّص منه. وفيما جهاز المناعة يقوم بعمله، يمكنكم اتخاذ إجراءات تجعلكم تمرّون بهذه الفترة بأقل قدر ممكن من إزعاج.

1 ـ حافظوا على وضعكم الصحي عامة بحالة جيدة بأخذ القسط الضروري من الراحة وممارسة الرياضة، وتعلّموا كيف تتعاملون مع ضغوطات الحياة. فالضغط النفسي يشكّل عاملاً هاماً في إضعاف جهاز المناعة. هذه

النصائح قد تحميكم من تكرار العدوى كما قد تقلّص مدة إصابتكم بالأنفلونزا أو الزكام.

2 ـ اتبعوا النظام الغذائي الأساسي المخصص لفئة دمكم، فهذا الأمر سيحسن رد فعلكم المناعي إلى أقصى حدّ وسيقلّص فترة إصابتكم بالأنفلونزا أو الزكام.

3 ـ تناولوا الفيتامين C (250 إلى 500 ملغ)، أو ضاعفوا كمية مصادر الفيتامين C في نظامكم الغذائي، ويرى البعض أن تناول جرعات صغيرة من عشبة الأخيناسيا يساعد على الوقاية من الزكام أو على الأقل يقلّص فترة إصابتكم بالمرض.

4 ـ اعملوا على زيادة نسبة الرطوبة في غرفتكم مستعينين بآلة للبخار أو الرطوبة، وذلك لمنع جفاف البلعوم والأنسجة الأنفية.

5 ـ إذا كان البلعوم يؤلمكم، فعليكم بالمضمضة بالماء المالح. ولذلك، أضيفوا ملعقة صغيرة من الملح العادي (ملح الطعام) إلى كوب كبير من الماء الفاتر، هذا كفيل بتسكين الألم وتنظيف البلعوم، وإذا كنتم عرضة للإصابة بالتهاب اللوزتين فحضّروا نقيعاً من جذور عشبة الخاتم الذهبي goldenseal والقصعين بكمية متوازية وتمضمضوا به كل بضع ساعات.

6 ـ وإذا كان أنفكم مسدوداً أو راشحاً، فاستعملوا مضاداً للهستامين لتخفيف رد فعل الأنسجة على الفيروس واحتقان الأنف. كونوا حذرين عند استعمال مضادات الهستامين من نوع افيدرا Ephedra، كالتي نجدها في محال بيع المأكولات الصحية أو الصيدليات، فمن الممكن أن ترفع ضغط الدم وتصيبكم بالأرق وتفاقم مشاكل البروستات عند الرجال.

7 ـ إن المضادات الحيوية غير مفيدة في مواجهة الفيروسات، فإذا ما عرض عليكم أحدهم أخذ مضادات حيوية أو إذا كان لديكم بعض منها في المنزل، فلا تناولوها.

الطاعون، التيفوئيد، الجدريّ، والملاريا

عرف الطاعون في القرون الوسطى، باسم الموت الأسود، وهو عدوى بكتيرية تنقلها القوارض. وأصحاب فئة الدم O أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض. وبالرغم من أن الطاعون نادر في المجتمعات الصناعية، إلاّ أنه لا يزال يشكّل مشكلة في العالم الثالث. فقد أشار تقرير صدر مؤخراً عن منظمة الصحة العالمية إلى أننا قد نواجه أزمة تتمثل بظهور الطاعون وغيره من الأمراض المعدية، بسبب الاستخدام المفرط للمضادات الحيوية والأدوية الأخرى واستقرار الناس في مناطق لم تكن مأهولة من قبل، والسفر إلى كافة أنحاء العالم فضلاً عن الفقر. وواقع أنّ المجتمعات المتطوّرة لا تواجه هذ الأمراض إلاّ نادراً، يجب ألاّ يجعلنا نشعر بأننا محصنون ضد عواقبها الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والإنسانية. قد يظهر هذا المرض فجأة في الغرب، كما حصل في سياتل في أوائل الثمانينات، حين أكل الناس جبنة توفو فاسدة وغير مبسترة. يجب ألاّ يثير التوفو التجاري الذي يباع في علب مختومة القلق.

تم القضاء رسمياً على الجدري عبر حملة مناعة عالمية، علماً أن تاريخ هذا المرض أثّر على الأرجح على تاريخ العالم إلى درجة كبيرة. وأصحاب فئة الدم O هم الأكثر استعداداً للإصابة بالجدري، مما يفسّر سبب قضاء المرض على سكان أميركا الأصليين، عند اختلاطهم للمرة الأولى بالمستوطنين الأوروبيين من الفئتين A و B الذين يحملون المرض. ففئة دم سكان أميركا الأصليين هي O بمعدل 100٪ تقريباً.

التيفوئيد مرض معدٍ شائع في المناطق التي تفتقر إلى النظافة أو في زمن الحرب، ويصيب عادة الدم والجهاز الهضمي. أصحاب فئة الدم O أكثر عرضة للإصابة بالتيفوئيد، كما يرتبط المرض بعامل فئة الدم (عامل سلبي أو إيجابي)، وينتشر أكثر لدى أصحاب العامل السلبي.

يُقال إن بعوضة الملاريا تميل إلى لذع الأشخاص من فئتي B و O أكثر من أصحاب الفئتين A و AB، علماً أن البعوض العادي يفضّل فئتي الدم A و AB . الملاريا مرض غير شائع في العالم الغربي، لكن وقعه العالمي هائل.

فاستناداً إلى منظمة الصحة العالمية، أكثر من 2,1 مليون شخص يصاب بالملاريا سنوياً.

شلل الأطفال والتهاب السحايا الفيروسي

يظهر شلل الأطفال، وهو مرض فيروسي يصيب الجهاز العصبي، لدى أصحاب فئة الدم B أكثر من غيرهم، لأنهم أكثر قابلية للإصابة بالأمراض التي تطال الجهاز العصبي. كان هذا المرض معدياً وقد تسبب بمعظم حالات الشلل لدى الأطفال قبل توفر لقاحي سالك Salk وسابينSabin.

يصيب التهاب السحايا الفيروسي، وهو مرض أكثر شيوعاً وخطورة يطال الجهاز العصبي، أصحاب فئة الدم O أكثر من فئات الدم الأخرى، ولعل السبب في ذلك يعود إلى ضعف فئة الدم O في مواجهة الالتهابات الحادة والعدوى القوية. أعراضه هي التعب وارتفاع الحرارة والتصلّب في عضلات مؤخر العنق، فتنبهوا لها.

التهاب الجيوب الأنفية

إن الأشخاص من فئتي الدم O و B أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية المتكررة. وغالباً ما يصف لهم الأطباء مضادات حيوية تلغي المشكلة بشكل مؤقت، لكن التهاب الجيوب الأنفية يعود من جديد، متطلباً استعمال المزيد من المضادات الحيوية، ليصل المرء أخيراً إلى مرحلة العملية الجراحية.

اكتشفت أن عشبة حشيشة البرك (stone root)، التي تستخدم لعلاج مشاكل التورم كالدوالي، تساعد على علاج التهاب الجيوب، ربما لأنّ هذه المشكلة أشبه بالدوالي أو البواسير لكن في الرأس. عندما وصفت هذه العشبة للمرضى الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المتكرر، جاءت النتيجة مذهلة في معظم الأحيان، والعديد منهم لم يعد يحتاج إلى مضادات حيوية لعلاج الالتهابات التي يعانون منها لأنّ هذه العشبة أزالت سبب المشكلة أيّ تورم نسيج الجيب الأنفي. إذا كان لديك مشاكل في الجيوب الأنفية، فقد تودّ

تجربة هذه العشبة التي لا تتوفر بسهولة، إنما يمكن الحصول عليها على شكل صبغة سائلة من المحال الكبرى التي تبيع المأكولات الصحية. أما الجرعة المعتمدة فهي عشرون إلى خمس وعشرين نقطة في مياه دافئة تُشرب مرتين أو ثلاث مرات يومياً. ولا تخشوا التسمّم فهذه العشبة آمنة.

قد يصاب أشخاص من فئة دم A أو AB بالتهاب الجيوب الأنفية أحياناً، إلاّ أنّ هذا يتأتى غالباً عن نظام غذائي يتسبب بإفراز مفرط للمواد المخاطية. والتهاب الجيوب الأنفية لدى هؤلاء يتراجع سريعاً مع تغيير النظام الغذائي.

الطفيليات (الأميبية، الشريطية، الصّفرية)

إذا ما تهيأت لها الظروف الملائمة، يمكن للطفيليات أن تعيش في الجهاز الهضمي لأيّ شخص. لكن يبدو أنها تفضّل الجهاز الهضمي الخاص بالفئتين A و AB، متشبّهة عادة بمولد المضاد لدى فئة الدم A لئلا يتم كشفها. فعلى سبيل المثال، تفضّل الأميبية فئتي الدم A و AB. كما يبدو أن هاتين الفئتين عرضة للمضاعفات إذا ما وجدت الأميبية طريقها إلى الكبد واستقرت فيه. يجب على الأشخاص من الفئتين A و AB الذين يعانون من إسهال حاد (ديزنطاريا) بسبب الأميبية أن يتخّذوا إجراءات صارمة لمعالجة المشكلة قبل أن تتمكّن من الانتقال إلى أجزاء أخرى من الجسم.

إن أصحاب الفئتين A و AB هدف سهل أيضاً لعصيّات Giardia Lamblia التي تلّوث المياه، وتتسبب بالمرض المعروف باسم Montezuma Revenge. هذه الطفيلية الذكية تتشبه بمولدات المضاد عند الفئة A، فتتخطّى جهاز المناعة لدى الفئتين A و AB لتنتقل بعدئذٍ سريعاً إلى الأمعاء. وينبغي على المسافرين من الفئتين A و AB أن يحملوا معهم عشبة الخاتم الذهبي (Goldenseal) أو Pepto Bismol لتفادي التلوّث. كما يجب على الأشخاص من الفئتين A و AB الذين يشربون الماء من الآبار التنبّه لهذه الطفيلية.

يملك العديد من الديدان الطفيلية، كالشريطية والصفرية، شبهاً بمولدات المضاد الخاصة بالفئتين A و AB، وتتواجد أكثر لدى هاتين الفئتين. وتُظهر

الفئة AB استعداداً خاصاً للإصابة بها لأنها تحمل خصائص كل من الفئة A والفئة B.

استخدمت عشبة تسمى الأفسنتين الصينية (Artemesia annua) لعلاج الطفيليات وقد نجحت بشكل ملفت. إسأل طبيباً يستخدم العلاجات الطبيعية عن هذه العشبة.

السلّ والورم الحميد في الرئة

اعتبر في الماضي أنه تم القضاء كلياً على السلّ في المجتمعات الغربية الصناعية، إلاّ أنه أصبح اليوم أكثر شيوعاً. ويعود ذلك إلى مدى انتشار هذا المرض بين المصابين بالإيدز وبين المشردين الذين لا مأوى لهم. ينمو السل، هذا المرض المعدي الانتهازي، في أجهزة المناعة التي أضعفتها قلة النظافة والأمراض المزمنة المتكررة. ويصاب الأشخاص من فئة الدم O بالسل في الرئة أكثر من غيرهم، فيما تسجّل فئة الدم A أعلى نسبة إصابات في أنحاء الجسم الأخرى. أما الورم الحميد في الرئة(Sarcoid) فهو حالة التهاب تصيب الرئتين والنسيج الضّام، قد تكون في الواقع رد فعل مناعي على السل. في الماضي، كان يُعتقد أن هذه الحالة شائعة بين الأميركيين السود أكثر منها بين الفئات الأخرى، لكن تبيّن مؤخراً أنه يصيب البيض أكثر، لا سيّما النساء منهم. كما يصيب الأشخاص من فئة الدم A أكثر من فئة الدم O، ويبدو أنّ العامل السلبي (RH-) يجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بهذين المرضين.

السفلس (الزهري)، والتهابات المجاري البولية

يبدو أن الأشخاص من فئة الدم A أكثر عرضة للإصابة بمرض السفلس التناسلي، وغالباً ما يقعون ضحية أكثر أنواعه خبثاً. لهذا يجب الاحتراس عند ممارسة الجنس (التأكد من أن الشريك غير مصاب، واعتماد الواقي في حال عدم التأكد)، لا سيّما إذا كانت فئة دمك A.

وتشير الدلائل إلى أن الأشخاص من فئتي الدم B أو AB، أكثر عَرضة للإصابة بالتهابات المثانة المتكررة. والسبب في ذلك يعود إلى أن معظم أنواع

البكتيريا الشائعة والتي تسبب الالتهابات تتشبّه بمولدات المضاد الخاصة بالفئة B فلا تنتج الفئتين AB و B أجساماً ضدية مضادة للفئة B.

ويسّجل الأشخاص من فئة الدم B أعلى معدلات التهاب الكلية، كالتهاب الحويضة والكلية. فإذا كانت فئة دمك B وتعاني من مشاكل متكررة في المسالك البولية، حاول أن تشرب كوباً أو كوبين من عصير التوت البري الممزوج بعصير الأناناس يومياً.

أمراض الكبد

أمراض الكبد الناتجة عن الكحول

يؤثر الإدمان على الكحول على أجهزة الجسم كلها، لكن لعل ضرره الأسوأ يقع على الكبد. ويبدو أن العشرين بالمئة من السكان غير المفرزين (أي أن مولدات المضاد لديهم لا تظهر في إفرازات أجسامهم) أكثر عرضة للإدمان على الكحول، لكن استعدادهم هذا لا علاقة له بهذه المسألة، فبسبب صدفة غير سعيدة، تقع الجينة التي تحدد ما إذا كنت غير مفرز لمولدات المضاد الخاصة بفئة دمك، على الجزء نفسه من الحمض النووي الذي تقع عليه جينة الإدمان على الكحول. وقد لاحظت أن معظم مرضاي من غير المفرزين لمولدات المضاد الخاصة بفئة دمهم، قد عرفت عائلاتهم حالات إدمان على الكحول.

ومن الغريب أيضاً أنّ غير المفرزين لمولدات المضاد هم الذين يستفيدون من كميات معتدلة من الكحول لحماية قلوبهم. فقد أظهرت دراسة دانماركية أن غير المفرزين هم الأكثر عرضة للإصابة بمرض القلب المعروف باسم الإسكيمية (وهو نقص في دفق الدم في الشرايين). لكن حين يشربون القليل من الكحول تتغيّر وتيرة إفراز الأنسولين في أجسامهم ممّا يبطىء عملية تراكم الدهون في شرايينهم وهذه المعلومة المتناقضة لغز يصعب حلّه.

ونظراً لتأثير الكحول على الجهازين الهضمي والمناعي، لا تسمح الأنظمة الغذائية المعدّة لكل فئة دم باستهلاك الكحول الثقيلة.

ومن الواضح أيضاً أنّ الضغط النفسي يلعب دوراً في الإدمان على الكحول، فقد وجدت دراسة يابانية أن عدد الذين يخضعون للعلاج من الإدمان على الكحول في الفئة A يفوق عددهم في الفئتين O و B. ويُعتقد أن الأشخاص من فئة الدم A يسعون إلى الاسترخاء من الضغط النفسي عبر استهلاك العناصر الكيميائية الموجودة في الكحول التي تحررهم من الضغط الذي يفرضونه على أنفسهم. ومن المعروف أن الإنسان استخدم عبر التاريخ المسكّرات للمتعة ولتسكين الألم وللانتقال إلى عالم آخر وللعلاج.

إن 3٪ من الكحول التي نستهلكها تمر في الجسم ويتم طرحها خارجه، أما الكمية الباقية فيخضعها الكبد لعملية الأيض وتتحول إلى مواد أخرى في المعدة وفي المعي الدقيق. ومع مرور الوقت، وإذا ما استمر استهلاك الكحول بشكل منتظم ومفرط، تتلف خلايا الكبد. وقد تكون النتيجة النهائية تليّفاً (تشمُّع الكبد)، ونقصاً غذائياً خطراً بسبب سوء امتصاص العناصر الغذائية من الطعام ليصل المرء إلى الموت.

الحصى في المرارة، تليّف الكبد واليرقان

أمراض الكبد لا ترتبط كلها، بالطبع، بالكحول، إذ يمكن للعدوى والحساسية والاضطراب في عمليات الأيض أن تلحق الضرر بالكبد. فاليرقان (الصفيرة) على سبيل المثال يظهر غالباً لدى الأشخاص المصابين بالتهاب الكبد، فيما يرتبط تكوّن الحصى في المرارة بالبدانة. وقد ينتج تليّف (تشمّع) الكبد عن عدوى، أو خلل في قنوات المرارة، أو أيّ أمراض أخرى تؤثر في الكبد.

ولأسباب لم نتمكّن من فهمها كلياً، يميل الأشخاص من فئات الدم A و B و AB إلى الإصابة أكثر من الأشخاص من فئة الدم O بمشكلة الحصى في المرارة، وأمراض قنوات المرارة واليرقان وتليّف الكبد، علماً أن فئة الدم A تسجّل أعلى المعدّلات. ويُقال إن الأشخاص من فئة الدم A أكثر قابلية للإصابة بأورام في البنكرياس.

العدوى الإستوائية وديدان الكبد المسطّحة

يبدو أنّ الأمراض الإستوائية الشائعة التي تصيب الكبد فتتسبب بتليّفه أو تترك عليه ندبات أكثر شيوعاً بين الأشخاص من فئة الدم A ، ويُصاب بها أصحاب الفئتين B و AB إنما بنسبة أقل. أما الأشخاص من فئة O ، الذين طوّروا في الماضي السحيق أجساماً ضدّية مضادة للفئة A والفئة B لحماية أنفسهم من هذه الطفيليات، فلديهم مناعة ضدها.

لقد عالجت في عيادتي العديد من أمراض الكبد وشفيتها عبر استخدام مكوّنات من الأعشاب من تلك المذكورة في الفصل العاشر. إن المرضى الذين يعانون من أمراض الكبد هم في معظم الأحيان من الفئة A أو B غير المفرزين.

حالة مرض في الكبد

جيرار: 38 سنة، فئة الدم: B

جيرار في الثامنة والثلاثين من العمر ويعاني من تصلّب قنوات المرارة وهو التهاب يسبب ندوباً، وهذه الحالة تؤدي عادة إلى ضرورة زرع كبد. عندما عاينته للمرة الأولى في تموز من العام 1994، كان يعاني من اليرقان (صفيرة) ومن حكّة شديدة متأتية عن تراكم صبغ الصفراء bilirubin في جلده. وبسبب حالته، كان معدل الكولسترول في دمه مرتفعاً (325)، وقد فاقت أحماض الصفراء في دمه الألفين (بينما المعدل الطبيعي دون المئة)، وبلغ معدل صبغ الصفراء في جلده 4،1 (بينما المعدل الطبيعي دون1) كما سجّلت كافة انزيمات الكبد ارتفاعاً حاداً ما يشير إلى تلفٍ منتشر في نسيج الكبد. كان جيرار رجلاً ذكياً، يعرف فرص نجاته وقد حضّر نفسه بصراحة للموت.

بدأت علاج جيرار بالنظام الغذائي المخصص للفئة B وبمضادات أكسدة خاصة بالكبد محضّرة من النباتات، وهذه المضادات للأكسدة تترسب في الكبد بدلاً من الأعضاء الأخرى، وتحسّن وضع جيرار خلال السنة، ولم تعد تصيبه الحكّة واليرقان سوى مرة واحدة.

خضع جيرار مؤخراً لعملية جراحية لاستئصال مرارته. وبعد أن عاين

الجراح كبده وقنوات الصفراء الأساسية أخبره أنها تبدو طبيعية، مع أنّ الأنسجة المحيطة بقنوات الصفراء أرق بقليل من المعتاد.

حالة تشمّع كبد

إستيل: 67 عاماً، فئة: A

جاءت إستيل إلى مكتبي للمرة الأولى في تشرين الأول من العام 1991 بسبب التهاب في الكبد يُعرف باسم التشمّع الصفراوي الأوّلي الذي يؤدي إلى اتلاف الكبد. وتنتهي معظم هذه الحالات عادة بزرع كبد.

اعترفت إستيل أنها كانت في الماضي تكثر من شرب الكحول، لكنها توقّفت عن ذلك. وحالتها مرتبطة على الأرجح باستهلاكها الكحول لفترة طويلة. ومع أنها لم تكن تعتبر مدمنة على الكحول بالمعنى الحرفي للكلمة إلاّ أن أربع كؤوس من الشراب يومياً على مدى أربعين سنة يمكن أن تؤدي إلى تشمُّع الكبد.

كان معدل الأنزيمات في كبد إستيل مرتفعاً بشكل ملفت، فقد بلغ معدل الفوسفاتاز القلوي، على سبيل المثال، 800 في حين أن المعدل الطبيعي دون الستين. وبما أن فئة دمها A غير مفرزة فقد بدأت علاجها على الفور بالنظام الغذائي المعدّ لفئة الدم A وبمجموعة من مضادات الأكسدة المخصصة للكبد. وظهرت النتائج الإيجابية على أستيل على الفور تقريباً، وأخذت حالتها تتحسّن واستمرت في ذلك.

في أيلول من العام 1992، أي بعد مرور حوالى عام على زيارتها الأولى، تراجع معدل الفوسفاتاز القلوي لديها ليصبح 500.

وبالرغم من أن أيّ تلف إضافي لم يظهر على كبدها منذ ذاك الحين، إلاّ أنّ إستيل أصيبت بتورّم في الشرايين حول المريء، وهي حالة شائعة بين المصابين بأمراض الكبد، لكن علاج هذه الحالة نجح أيضاً. وما زالت إستيل تتحسن ولم تظهر عليها أيّ علامات تشير إلى حاجتها إلى زرع كبد.

حالة تلف في الكبد

سـاندرا: 70 عاماً؛ فئة الدم: A

زارتني ساندرا للمرة الأولى في كانون الثاني من العام 1993، وهي تعاني من مرض في الكبد يصعب تحديده. كانت معدلات كافة الأنزيمات في كبدها مرتفعة، وتعاني مما يُعرف «بالحَبْن» أو «الاستسقاء الزقّي» أي احتباس كمية كبيرة من السوائل في بطنها. والحَبْن شائع بين المرضى المصابين بقصور الكبد المتقدم. ولم يكن طبيب الأمراض الداخلية الذي يتابع ساندرا يعالج كبدها، متوقعاً على الأرجح أن يتطلب وضعها في النهاية زرع كبد. وكان قد وصف لها أدوية مدرّة للبول لمساعدتها على التخلّص من السوائل في بطنها، لكن هذه الأدوية تسببت في فقدانها كميات كبيرة من البوتاسيوم مما يفسّر سبب تعبها الشديد.

جعلتها تتبع النظام الغذائي المعدّ لفئة الدم A ووصفت لها أعشاباً مفيدة للكبد. وفي غضون أربعة أشهر، اختفى احتباس السوائل في جسم ساندرا وعادت معدلات الأنزيمات في كبدها إلى مستواها الطبيعي. وكانت ساندرا تعاني من فقر دم حاد حيث بلغ الحجم الذي تحتله الكريات الحمراء من الدم«Hematocrit» 27,1٪ في حين أن المعدل الطبيعي للمرأة هو 38٪ وما فوق. وفي شباط 1994، بلغ الحجم الذي تحتله الكريات الحمراء من دمها 40,8٪، ولم تظهر عليها حتى اليوم أيّ أعراض.

الأمراض الجلدية

لا تزال المعلومات الدقيقة حول علاقة فئة الدم بأمراض الجلد قليلة حتى اليوم. لكننا نعرف أن بعض الحالات كالتهاب الجلد وداء الصَّدَف، ينتج عن عناصر كيميائية تثير الحساسية تتفاعل في الدم. ولا بد من أن نشير إلى أن لكتينات الطعام الشائعة والمحددة لهذه الفئة أو لتلك يمكن أن تتفاعل مع الدم وأنسجة الجهاز الهضمي فتتسبب باطلاق الهستامينات وغيرها من المواد الكيماوية المثيرة للالتهابات.

تظهر ردات فعل الجلد التحسسية على المواد الكيماوية أو مواد التنظيف

لدى الفئتين A و AB أكثر من الفئتين الأخريين. ويصاب الأشخاص من فئة الدم O بداء الصّدفية أكثر من غيرهم، وقد أظهرت تجربتي الخاصة أن الذين يصابون بهذا المرض من الفئة O يكثرون من تناول الحبوب ومنتجات الحليب.

حالة داء صّدفية: تابعتها آن ماري لامبرت، هونولولو، هاواي

ماريبل: 66 سنة؛ فئة الدم: O

استخدمت زميلتي الدكتورة لامبرت طريقتي القائمة على فئة الدم لعلاج حالة داء صدفية معقّدة لدى امرأة كبيرة في السن.

قصدت ماريبل الدكتورة لامبرت في آذار من العام 1994، وكانت تعاني من أنفاس متقطّعة غير عميقة ومن صعوبة في السير ومن قدرة محدودة على تحريك كافة المفاصل، فيما داء الصّدفية يغطي 70٪ من جلدها، والآلام المحرقة تسري في جسمها، ولا سيما في عضلاتها ومفاصلها. أما ملفّها الطبي فحافل بالمشاكل الصحية: عمليات في المهبل/ المثانة/ الأمعاء (1944 ـ 1945)، استئصال الزائدة الدودية (1949)، استئصال الرحم (1974)، حالات تكيُّس في المبيض متكررة، داء الصدفية (1978)، دخول المستشفى بسبب الإصابة بذات الرئة (1987)، التهاب مفاصل صدافي (الناتج عن الصدفية) (1991)، وترقق عظام (1992).

أخبرت ماريبل الدكتورة لامبرت أن نظامها الغذائي المعتاد غني بالحليب ومشتقاته والقمح والذرة والمكسرات (لوز، بندق، جوز. . .) والمأكولات المصنّعة، الغنية بالسكر والدهون. وأضافت أنها تعشق الحلويات والمكسرات والموز، وهذا نظام غذائي مؤذٍ لأيّ شخص، لكنه ملعون لشخص من فئة دم ماريبل.

باشرت الدكتورة لامبرت علاج ماريبل على الفور بالنظام الغذائي المعدّل للفئة O ؛ منعتها في البدء من تناول اللحم الأحمر والمكسرات وأضافت الفيتامينات والمعادن إلى حميتها. في غضون شهرين، تراجعت حدة تورّم مفاصل ماريبل، وتحسّنت قدرتها على التنفّس وبدأت قروح داء الصدفية

تشفى. وقرابة شهر حزيران، لم يعد داء الصدفية يغطي سوى 20٪ من جسمها، وكادت قروحها تشفى كلياً. وسجّلت قدرتها على التنفّس تحسّناً، في حين تراجعت حدة الألم بمعدل النصف، وقدرة مفاصلها على الحركة استمرت في التحسّن. ومع حلول شهر تموز، لم يعد داء الصدف يظهر على جلدها، أما التورّم في مفاصلها فأصبح محدوداً، ولم يعد تنفّسها صعباً.

وعندما زارت الدكتورة لامبرت في 10 ت1 1994، لاحظت هذه الأخيرة أن تنفّس ماربيل تحسّن وأن ما من آثار جديدة للمرض على جسمها.

منذ مرضها، قصدت ماربيل العديد من الأطباء، وجرّبت كافة أنواع العلاجات التقليدية والبديلة، بما في ذلك أنظمة الأكل الموضوعة خصيصاً لمرضى التهاب المفاصل الصدافي والربو. وبالرغم من أن أهداف هذه الحميات جيدة، إلاّ أن أيّاً منها لم تكن مفصّلة لتتناسب مع دم ماربيل. وتمكّن النظام الغذائي المعدّ لفئة الدم O من تقديم التغذية اللازمة من دون أن يتسبب بمشاكل صحية بسبب المأكولات التي لا تتناسب مع دم ماربيل. ولم يثبت أيّ دواء فعاليته، باستثناء بعض مسكّنات الألم الخفيفة المصنوعة من الأعشاب الصينية. وتعتبر ماربيل تحسّنها معجزة!

النساء/الإنجاب

الحمل والعقم

ينتج معظم المشاكل المرتبطة بالحمل عن شكل من أشكال تعارض فئات الدم، أيّ ما بين الأم والجنين أو بين الأم والأب. لكننا، لسوء الحظ، لا نملك سوى دراسات أوّلية حول هذه الظاهرة، وفكرة محدودة عن التعقيدات الممكنة. أقترح أن تقرأوا هذا القسم لاكتساب بعض المعلومات لا لتصابوا بالخوف. ففي بعض الأحيان، يمكن أن تكون المعلومات الناقصة خطرة إلاّ إذا كنتم مدركين بأنها لا بد أن تكتمل في المستقبل.

* التسمم الناتج عن الحمل

منذ العام 1905، أُشير إلى أن بعض أشكال الحساسية في فئات دم معينة قد تؤدي إلى تسمم ناتج عن الحمل، وهو تسمم في الدم يحصل في مراحل الحمل الأخيرة ويتسبب باعتلال خطير وحتى بالوفاة. وفي دراسة أُجريت لاحقاً، لوحظ أن النساء من فئة الدم O أكثر عرضة للإصابة بالتسمم الناتج عن الحمل، على الأرجح بسبب رد فعل على جنين من فئة الدم A أو فئة الدم B.

* التشوهات الخلقية عند الجنين

إن تعارض فئة الدم الذي قد يحصل ما بين أم فئة دمها O وأب فئة دمه A ، يؤدي إلى العديد من علل الولادة الشائعة، بما في ذلك تلف المشيمة الذي يحوّلها إلى أكياس على شكل عنقود فتخنق الجنين وتقضي عليه. تزول هذه المشيمة من تلقاء ذاتها أو تستدعي عملية لإزالتها. يمكن أن ينتج عن اختلاف فئتي الأم والأب سرطان في الرحم أساسه تلف في المشيمة. أما الجنين فقد يصيبه انشقاق في النخاع الشوكي، أو مشكلة عدم تكّون الدماغ. وقد أظهرت دراسات عديدة أن هذه العلل ناتجة عن تعارض دم الأم مع نسيج الجنين العصبي والدموي.

* مرض تلف خلايا الدم الحمراء لدى الجنين

إن هذا المرض هو المرض الأهم المرتبط بعامل فئة دم الأم الايجابية أو السلبية، ولا تبتلى به إلاّ ذرّية النساء اللواتي عامل الدم لديهن سلبي (-RH). لذا، إذا كانت فئة دمك O أو A أو AB أو B إيجابي، فهذا الأمر لا يعنيك.

اكتشف الباحثون منذ حوالى خمسين سنة أن النساء اللواتي لديهن عامل دم سلبي (-RH)، وبالتالي يفتقدن لمولّد المضاد الذي يفرز أجساماً ضدّية معادية للعامل الإيجابي، ويحملن أطفالاً عامل الدم لديهم إيجابي، يجدن أنفسهن في موقف فريد.

فإذا كان دم الجنين ذا عامل إيجابي أي (RH+) فهذا يعني أنه سيرفض العامل السلبي الخاص بأمه. لكن هذا الرفض لا يحصل إلا عندما يحتك دم الجنين بدم أمه. عندئذٍ فقط يحصل رد الفعل الرافض. وهذه الآلية أشبه بآلية الحساسية. وهذا التحسّس لا يحصل عادة إلا عندما يتم تبادل الدم ما بين الأم وطفلها أثناء الولادة، حيث لا يملك جهاز المناعة لدى الأم الوقت الكافي ليقوم برد فعل على الطفل الأول، ولا يعاني هذا الأخير من أيّ تبعات. لكن، إذا ما حملت الأم لاحقاً بطفل عامل الدم لديه إيجابي أيضاً، فستنتج عندئذ أجساماً مضادة لفئة دم الطفل، مما قد يتسبب بتشوهات لدى الجنين وحتى وفاته. ولحسن الحظ، .ثمة لقاح لهذه الحالة يُعطى للأم ذات العامل السلبي، بعد ولادة طفلها الأول وبعد كل ولادة. ولا ينبغي أن يشكّل هذا الأمر مشكلة، إنما من الأفضل معرفة طبيعة العامل من أجل أخذ اللقاح عند اللزوم.

* العقم والإجهاض المتكرر

درس العلماء، وعلى مدى أربعين عاماً، أسباب قدرة النساء اللواتي يحملن فئات الدم A و B و AB على الإنجاب أكثر من النساء من فئة الدم O . وأشار العديد من الباحثين إلى أن العقم والإجهاض المتكرر قد ينتج عن رد فعل أجسام مضادة موجودة في إفرازات رحم المرأة على مولدات المضاد الموجودة في مَنِيّ زوجها. وفي العام 1975، أظهرت دراسة أجريت على 288 جنيناً مُجْهَضاً أن غالبيتهم من فئات الدم A و B و AB ، ولعل ذلك ناتج عن التعارض بين فئة دم الأمهات وهي O التي تفرز الأجسام الضدية المضادة لفئة الدم A وفئة الدم B.

كما تبيّن من دراسة أجريت على عيّنة واسعة من العائلات أن معدل الإجهاض يكون أعلى حين تتعارض فئة دم الأم مع فئة دم الأب، كما يحصل حين تكون فئة دم الأم O وفئة دم الأب A. ولدى الأمهات من العرقين الأسود والأبيض تبيّن أن عدداً كبيراً من الأجنة المجهضة تحمل فئة الدم B التي تتعارض مع فئة دم الأم O أو A .

لم يتم حتى الآن تأكيد ارتباط العقم بفئات الدم. وخلال ممارستي

لمهنتي، اكتشفت أن أسباب مشاكل العقم عديدة، ومنها الحساسية على الطعام، والنظام الغذائي السيء والبدانة والضغط النفسي.

حالة إجهاض متكرر

لانا: 42 سنة؛ فئة الدم: A

زارتني لانا في شهر أيلول من العام 1993، بعد أن تعرّضت للإجهاض أكثر من مرة. كانت لانا يائسة وقد أخبرها عني شخص كانت تتحدث إليه في عيادة طبيبها. خلال السنوات العشر الماضية، أجهضت أكثر من عشرين مرة، وكانت على وشك أن تتخلى عن فكرة تأسيس أسرة.

اقترحت عليها أن تعتمد النظام الغذائي المخصص لفئة الدم A. وخلال السنة التالية، اتبعت لانا النظام الغذائي بحذافيره، كما تناولت العديد من المستحضرات المعدّة من الأعشاب لتقوية القدرة العضلية لرحمها. وفي نهاية السنة، حصل الحمل، فشعرت بسرور بالغ وبتوتر عميق. فبالإضافة إلى تاريخها في الإجهاض، شعرت لانا بالقلق بسبب سنّها وإمكانية أن يحمل الجنين مرض داون. ونصحها طبيبها النسائي بإجراء بزل للسلى (فحص للسائل الأمنيوني الذي يحيط الجنين في الرحم)، وهو إجراء شائع للنساء اللواتي تجاوزن سن الأربعين، لكني نصحتها بدوري بعدم إجراء الفحص إذ يعرّضها لخطر الإجهاض. وبعد مناقشة الأمر مع زوجها، قررت لانا عدم الخضوع لبزل السلى، وتقبّل إمكانية أن يصاب الطفل بتشوهات. وفي كانون الثاني من العام 1995، أنجبت لانا طفلاً في صحة ممتازة.

حالة عقم

نيافز: 44 سنة، فئة الدم: B

نيافز معالجة فيزيائية من أميركا الجنوبية، تبلغ الرابعة والأربعين من العمر، وقد زارتني للمرة الأولى في العام 1991، بسبب مشاكل في الهضم. وفي غضون سنة من بدء النظام الغذائي المخصص للفئة B ، حلّت معظم مشاكل الهضم لديها.

وفي أحد الأيام، أعلنت لي نيافز بخجل أنها حامل. وبالرغم من أنها لم تخبرني من قبل، قالت لي إنها حاولت هي وزوجها لسنوات أن تحمل، لكنها فقدت الأمل بذلك. كانت تعتقد أن النظام الغذائي المخصص لفئة الدم B مسؤول عن استعادتها خصوبتها. وبعد حوالى تسعة أشهر، أنجبت نيافز طفلة بصحة جيدة وأسمتها «ناشا»، ومعناه «هبة من الله».

*** ملاحظة: توزيع أجناس المواليد بحسب فئات الدم**

إن نسبة الأطفال الذكور من فئة الدم O ، المولودين لأمهات فئة دمهن O أعلى من نسبتهم في فئات الدم الأخرى. وينطبق هذا أيضاً على الطفل والأم من فئة الدم B، فيما ينطبق العكس على الأطفال من فئة الدم A المولودين لأمهات فئة دمهن A ، حيث قدرتهن على إنجاب الإناث أكبر.

انقطاع الحيض (سن الإياس) ومشاكل الحيض

ينقطع الحيض عند كل النساء بغض النظر عن فئة دمهن. ويتسبب النقص في الهورمونين النسائيين الأساسيين، الأستروجين والبروجستيرون، في مشاكل جسدية وذهنية ونفسية للعديد من النساء، ومن هذه المشاكل: هبات الحرارة، فقدان الرغبة الجنسية، الاكتئاب، تساقط الشعر وتدهور حالة الجلد.

كما يعرّض هذا النقص في الهورمونين النسائيين، النساء لخطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، إذ يبدو أن الأستروجين يؤمن الوقاية للقلب ويخفّض معدلات الكولسترول. ويعتبر ترقق العظام الذي يؤدي إلى هشاشتها وبالتالي إلى ضعف الجسم وحتى إلى الوفاة، نتيجة أخرى من نتائج نقص الأستروجين.

وبعد الاكتشافات الحديثة حول المخاطر المرتبطة بنقص هذين الهورمونين، يقوم العديد من الأطباء بوصف علاج هورموني بديل، يتضمن جرعات كبيرة من الأستروجين ومن البروجسترون أحياناً. ويشعر العديد من النساء بالقلق من اعتماد هذا العلاج لأن بعض الدراسات أظهرت أن النساء اللواتي يستخدمن هذه الهورمونات معرّضات لخطر الإصابة بسرطان الثدي، لا

سيّما النساء اللواتي سجّلت عائلاتهن إصابات بمرض سرطان الثدي. وتعتبر مسألة اعتماد هذا العلاج أو عدم اعتماده معضلة.

إن معرفة فئة دمك قد تساعدك على حلّ هذه المشكلة واختيار المقاربة الأفضل لحاجاتك الخاصة.

إذا كانت فئة دمك O أو B ووصلت إلى سن الإياس، فابدئي التمارين المنصوح بها لفئة دمك، وبطريقة تتناسب مع لياقتك البدنية الحالية وأسلوب حياتك. اعتمدي نظاماً غذائياً غنياً بالبروتينات. إن الأستروجين البديل الذي يُعطى بحسب الطريقة التقليدية ينفع عادة النساء من الفئتين B و O ، إلاّ إذا كنت عرضة للإصابة بسرطان الثدي.

إذا كانت فئة دمك A أو AB ، فعليك تجنّب العلاج التقليدي، نظراً لاستعدادك الشديد للإصابة بسرطان الثدي (راجعي الفصل10). وبدلاً من ذلك، استخدمي الأستروجين النباتي الذي أصبح متوّفراً وهو يستخرج عامة من فول الصويا والألفالفا (برسيم، باقية، فصّة) والبطاطا اليابانية «يام». يشبه مفعول هذا الأستروجين النباتي مفعول الأستروجين والبروجسترون. تجدين العديد من هذه الهرمونات على شكل كريم يدهن على الجلد مرات عدة في اليوم. وهذه النباتات غنية عادة بنوع من الأستروجين يعرف بالاستريول estriol، علماً أن الأستروجين المركب صناعياً يرتكز على الأستريول. وتؤكد الوثائق الطبية أن جرعات الأستريول المكملة تكبح ظهور سرطان الثدي.

ويفتقر الأستروجين النباتي إلى فعالية الأستروجين الكيميائي الكبيرة، لكنّه فعّال ضد العديد من أعراض انقطاع الحيض المزعجة، بما في ذلك هبّات الحرارة وجفاف المهبل. وبما أن الأستروجين في هذه النباتات ضعيف فإنه لا يعيق إنتاج الأستروجين الطبيعي في الجسم، على عكس الأستروجين الكيميائي. أما بالنسبة للمرأة التي لا تتناول أيّ جرعات من الأستروجين بسبب حالات سرطان الثدي في أسرتها، فيعتبر هذا الأستروجين النباتي نعمة. استشيري طبيبك النسائي حول هذا الموضوع. وإذا لم تكوني معرضة فعلياً للإصابة بسرطان الثدي، فالأستروجين الكيميائي القوي أكثر فعالية في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وترقق العظام، فضلاً عن التخفيف من أعراض سن الإياس.

ومما يلفت الانتباه أنّ ما من كلمة محددة ومختصرة لسن الإياس في اليابان حيث النظام الغذائي التقليدي غني بالأستروجين النباتي (في الصويا واليام. . .) ومما لا شك فيه أن انتشار استخدام منتجات الصويا، التي تحتوي على نوعين من الأستروجين النباتي هما الجنستين Genestein والديازيدان diaziden، يساهم في التخفيف من أعراض سن الإياس الحادة.

حالة مشاكل في العادة الشهرية

باتي: 45 سنة؛ **فئة الدم: O**

تعاني باتي، وهي امرأة أميركية سوداء في الخامسة والأربعين من العمر، من مشاكل عديدة منها التهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم، وأعراض حادة ومؤلمة تسبق الحيض الذي يكون فيه النزف غزيراً. التقيت باتي للمرة الأولى في كانون الأول من العام 1994، حين قصدت عيادتي برفقة زوجها. في تلك الفترة، كانت تخضع لعلاج بأحد الأدوية، وأخبرتني أنها تتبع نظاماً غذائياً نباتياً، لذا لم أتفاجأ حين علمت أنها تعاني من فقر دم. نصحتها ببدء التمارين، وباعتماد النظام الغذائي المخصص للفئة O الغني بالبروتيين، ووصفت لها مجموعة من الأدوية المحضرة من الأعشاب.

وفي غضون شهرين، حققت باتي إنجازاً نوعياً. فداء المفاصل شُفي، وضغط الدم أصبح تحت السيطرة، والأعراض التي تسبق الحيض اختفت، فيما أضحى دفق الدم خلال الحيض طبيعياً.

* * *

ليت بإمكاني إعطاءكم لائحة أكثر تفصيلاً وشمولية بالأمراض، لتتمكنوا من تقويم علاقتها وارتباطها بفئة الدم.

أسباب الأمراض ونتائجها تتجاوز غالباً كافة الحدود، فالسرطان مثلاً يبدو قادراً على اختطاف الفتى والعجوز من دون صعوبة وبغض النظر عن الظروف أو التعرّض لمسبباته.

لكن يبدو جلياً أن العديد من الأمراض يظهر ميلاً شديداً إلى فئة دم معيّنة دون غيرها. وأرجو أن تكون الأدلة التي قدّمتها قد أظهرت هذه العلاقة.

إن معرفة الفرص المتاحة، وتقويم المخاطر، وفهم الوضع يعطيك سبيلاً آخر لاتخاذ خطوة إيجابية في مواجهة القوى التي تُشعرك أحياناً بأنك فقدت السيطرة على حياتك.

والآن فلننتقل إلى السرطان الذي يعتبر أحد الأسباب الهامة للوفاة والمرض، وعلاقته بفئة الدم واضحة، لذا خصصت له فصلاً كاملاً.

الفصل العاشر

فئة الدم والسرطان:
الصراع من أجل الشفاء

أشعر بموجة فريدة من الانفعال القوي كلما لمست العلاقة الشافية ما بين فئة الدم ومرض السرطان. لقد توفيت والدتي منذ عشرة أعوام بعد صراع مرير مع سرطان الثدي. وكانت والدتي امرأة رائعة، حفظتنا قيمها الإسبانية البسيطة من الإدعاء والغرور.

كانت أمي الشذوذ الوحيد عن القاعدة في عائلتنا، ففئة دمها A وهي تأكل ما يحلو لها أن تأكله. وكانت تتمتع بإرادة من حديد، واعتادت أن تقدّم في منزلها (والداي مطلقان) وجبات متوسطية من اللحم والسلطات مع بعض الأطعمة الجاهزة أو المعلبة. وبالرغم من أعمال والدي المتعلقة بفئات الدم، لم نرَ على طاولة أمي حبة فول صويا أو أيّ نوع من الخضار.

وكل من رأى فرداً من أفراد أسرته أو صديقاً من أصدقائه يخوض معركة باسلة إنما لا فائدة منها ضد السرطان يعلم أنّ ما من شيء يفطر القلب أكثر. كانت رؤية أمي وهي تنتقل من عملية استئصال الثدي إلى العلاج الكيميائي لتخفّ حدة المرض ومن ثم لتنتكس مجدداً، تجعلني أكاد أرى جيوش الغزاة غير المرئيين تشق طريقها إلى الخلايا الصحيحة وتحتل مواقع لها قبل أن تندفع عبر جهاز المناعة كما يشن البرابرة هجوماً مفاجئاً. وفي النهاية، لا يبقى أمامنا ما نفعله لوقفها، فقد ربحت الحرب.

ومنذ وفاة أمي، وجدت نفسي أبحث مراراً وتكراراً في أسرار السرطان. ولطالما تساءلت ما إذا كانت أمي لتنجو لو اعتمدت النظام الغذائي المخصص لفئة الدم A ، أم أنّ إرثها الجيني أعدّها لخوض هذه المعركة وخسارتها.

وكرّست نفسي لأجد رداً على هذين السؤالين بدلاً منها. يمكنك أن تقول إن بيني وبين سرطان الثدي خصيصاً قضية ثأر.

هل يجد السرطان أرضاً أكثر خصوبة، لينمو ويتطور، في جسم يحمل إحدى فئات الدم دون غيرها؟ الجواب على هذا السؤال إيجابي.

ثمة أدلة دامغة على أن الأشخاص من فئة الدم A و AB أكثر عرضة للإصابة بالسرطان وفرص نجاتهم منه أقل من الأشخاص من فئة الدم O أو فئة الدم B . في الواقع، أعلنت الجمعية الطبية الأميركية في الأربعينات أن الأشخاص من فئة الدم AB يسجّلون معدلات إصابة بالسرطان أعلى من فئات الدم الأخرى كلها. لكن هذا الخبر لم يحتلّ الصفحات الأولى، ربما لأن نسبة الذين يحملون فئة الدم AB قليلة. إحصائياً، لم تثر أرقامهم العالية القلق كما فعلت المعلومات عن فئة الدم A الأكثر شيوعاً. لكن هذا الأمر لا يسعد الأشخاص من فئة الدم AB بحسب رأيي. ولعل الباحثين يعتبرون السرطان لعبة أرقام، أما أنا فأفضّل أن أعامله كأزمة شخصية في حياة أحد الأفراد.

إن الأشخاص من فئتي الدم O و B أقل عرضة للإصابة بالسرطان، لكننا لا نملك ما يكفي من المعلومات لتحديد السبب. إنما لدينا أدلة هامة على نشاط الأجسام المضادة ومولدات المضاد في فئات الدم المختلفة، وهي أدلة يمكننا الاستفادة منها.

إذاً، فالعلاقة ما بين فئة الدم والسرطان معقّدة للغاية وغامضة من نواحٍ عديدة. ولنكن واضحين، إذا كنتم من الفئة AB أو A فهذا لا يعني أنكم ستصابون بالسرطان حتماً، كما لا تعني الفئة O أو B أنك مستثنى كلياً. فأسباب السرطان عديدة، ولا يزال يسيطر علينا التفكير في السبب الذي يجعل بعضهم يصاب بهذا المرض من دون أن يكون لديهم عوامل خطورة تجعلهم معرضين للإصابة به

تظهر فئة الدم يوماً بعد يوم كعامل أساسي وجوهري، لكنها ليست سوى خيط واحد يمكن أن يساعدنا على حل الأحجية. أسباب السرطان عديدة ومنها المواد الكيماوية المسببة للسرطان، والإشعاعات أو العوامل الجينية الأخرى. وهذه الأسباب لا علاقة لها بفئة الدم، لذا لا يمكن الاعتماد عليها

لتحديد العلاقة ما بين المرض وفئة الدم. فالتدخين على سبيل المثال قد يستر أو يضعف علاقة المرض بفئة الدم لأن تدخين التبغ وهو مادة مسرطنة جداً، قادر على التسبب بظهور السرطان وحده، بغض النظر عن وجود استعداد وراثي أو غيابه.

ظهرت دراسات علمية كثيرة عن علاقة فئة الدم بمرض السرطان، لكن الأبحاث أغفلت مسألة ما إذا كان الشخص من فئة الدم هذه أو تلك يتمتع بفرصة أفضل للشفاء من بعض أنواع السرطان.

من يعيش ومن يموت؟ من ينجو ومن يقضي؟ هذه برأيي، هي الحلقة المفقودة الهامة في الأبحاث عن السرطان وفئة الدم. إن العلاقة الحقيقية ما بين فئة الدم والسرطان تكمن في معدلات الشفاء منه بدلاً من معدلات الإصابة به ما بين فئات الدم المختلفة. ولعل هذه العلاقة هي اللكتين.

علاقة السرطان باللكتين

كتب شكسبير: «ثمة روح طيبة في الأشياء الشريرة». ففي بعض الحالات، كالعلاج الكيميائي لمكافحة السرطان، من المناسب لا بل من المفيد استخدام سمّ. وتخدم اللكتينات في العلاقة بالسرطان، هدفين: يمكن استخدامها لتجميع الخلايا المصابة بالسرطان، وبالتالي تعمل كمادة محفّزة لجهاز المناعة، أيّ كمنّبه ليعمل جهاز المناعة ويحمي الخلايا الجيّدة.

كيف يحصل هذا؟ في الظروف الطبيعية، يكون إنتاج الخلية للسكريات السطحية (التي تنتج على سطح الخلية) محدداً بدقة ومضبوطاً. لكن هذا لا ينطبق على الخلايا السرطانية. فلأنّ النظام الجيني فيها مشوّش، تفقد الخلايا السرطانية سيطرتها على إنتاج السكريات السطحية التي تنتجها عادة بكميات أكبر من المعدلات الطبيعية الموجودة لدى الخلية الصحيحة والطبيعية. والخلايا السرطانية أكثر ميلاً إلى التكتّل إذا ما احتكت باللكتين المناسب.

تتأثر الخلايا السرطانية الخبيثة باللكتينات التي تجعل الخلايا تتكتل، بمعدل 100 مرة أكثر من الخلايا الطبيعية. إذا ما راقبنا تحت المجهر قطعتين زجاجيتين إحداهما وضعت عليها خلايا طبيعية وعلى الأخرى خلايا سرطانية،

فستحوّل الكمية نفسها من اللكتين المناسب الخلايا الخبيثة إلى كتلة واحدة متشابكة، في حين أن الخلايا الطبيعية لن يطرأ عليها إلا تغيُّر طفيف، في حال حصول أيّ تغيّر.

عندما تتحوّل الخلايا السرطانية إلى كتلة متشابكة ضخمة من مئات وآلاف أو ملايين الخلايا، سيتنشّط جهاز المناعة ويعود للعمل من جديد. وستتمكّن الأجسام المضادة عندئذٍ من استهداف كتل الخلايا السرطانية للتعرّف عليها والقضاء عليها. ويقوم عادة بمهمة البحث والإتلاف هذه خلايا كاسحة قوية ينتجها الكبد.

إذا ما راجعت قاعدة بيانات طبية لتستطلع المعلومات المتوفرة عن اللكتينات والسرطان، فستعمل الآلة الطابعة لساعات وأيام. فاللكتينات مستخدمة بكثرة لدراسة البيولوجيا الجزيئية للسرطان، لأنها تشكّل مسبراً ممتازاً، يساعد على تحديد مولدات المضاد الفريدة، المسماة الدلالات (Markers) على سطح الخلايا السرطانية. لكن استخدام اللكتينات محدود في المجالات الأخرى للأسف، رغم أنها موجودة بكثرة في الأطعمة الشائعة. إن تحديد فئة دم شخص مصاب بنوع معين من السرطان، واستخدام اللكتينات المناسبة المتأتية عن النظام الغذائي الخاص بهذه الفئة، أداة جديدة فعّالة يمكن استعمالها من قبل أيّ مريض لتحسين فرص شفائه.

العلاقة بفئة الدم

تحصل ملايين الانقسامات في الخلايا خلال حياة الشخص، لذا من الغريب ألاّ تزداد حالات الإصابة بالسرطان. ولعل السبب يعود إلى قدرة جهاز المناعة الخاصة على اكتشاف غالبية التشوهات التي تطرأ يومياً على بعض الخلايا والتخلّص منها. وينتج السرطان على الأرجح عن خلل في هذه المراقبة، فتخدع الخلية السرطانية الناجحة جهاز المناعة وتجعله عاجزاً عبر التشبه بالخلايا الطبيعية. وكما رأينا سابقاً، تتمتع فئات الدم بقدرات فريدة على المراقبة، بحسب شكل وحجم الدخيل.

ويعطيك هذا فكرة عامة عن كيفية التفاعل ما بين فئات الدم واللكتينات

التي تجعل الخلايا تتكتل والسرطان. أما السؤال الذي يطرح نفسه هنا فهو: ما معنى هذا؟ وإذا كنت شخصياً قلقاً من الإصابة بالسرطان، فما معنى هذا بالنسبة إليك؟

سأشرح الأمر على مراحل: حتى الساعة، لا نملك معلومات كافية عن علاقة فئة الدم بالسرطان إلاّ في ما يتعلق بسرطان الثدي. وسأتكلم عن الموضوع بالتفصيل لاحقاً، لكن علاقة السرطانات الأخرى بفئات الدم غير واضحة تماماً، مع أنه تتوفر لديّ معلومات محدودة سأطلعكم عليها. كما نعلم أن ثمة العديد من الارتباطات بالغذاء تنطبق، من دون شك، على كافة السرطانات أو معظمها، وسوف ندرس هذه الارتباطات بدقة على ضوء ما نعرفه عن التغذية وفئات الدم. ونجد أيضاً علاجات طبيعية جديدة تكتسب يوماً بعد يوم انتشاراً وتقديراً عاليين.

ولا تزال الأبحاث مستمرة، لكنها عملية بطيئة للغاية. وفيما أنا أكتب هذا المؤلف، بدأت السنة الثامنة من تجارب تمتد على عشر سنوات، على سرطانات الأجهزة التناسلية، مستخدماً الأنظمة الغذائية الخاصة بفئات الدم. والنتائج حتى الساعة مشجّعة، فالنساء اللواتي شفين من السرطان بعد التزامهن بأنظمة فئات الدم تخطيّن ضعفي عدد النساء اللواتي نجون بفضل العلاجات الكيميائية وغيرها حسب تقرير نشرته الجمعية الأميركية للسرطان. وأتوقّع، عند إصدار نتائج تجاربي بعد سنتين، أن أثبت علمياً أنّ النظام الغذائي الخاص بكل فئة دم يلعب دوراً في الشفاء من مرض السرطان.

العمل مستمر، وكلما جمعنا معلومات أكثر، كلما عشنا مدة أطول. دعوني أطلعكم على ما اكتشفته عن السرطانات بحد ذاتها ومن ثم عن الخطوات التي يمكن إتخاذها.

سرطان الثدي

منذ سنوات، وفيما كنت أسجّل المعلومات على سجلات المرضى الجدد، رحت ألاحظ أن العديد من النساء اللواتي عانين من سرطان الثدي في مرحلة ما من ماضيهن البعيد وشُفين منه كلياً، هن من فئتي الدم O و B.

وكان معدل شفائهن مذهلاً بما أن العديد منهن لم يصل إلى مرحلة علاج متقدمة جداً، فلم يتعدَ الأمر عملية جراحية لاستئصال الورم فحسب، ونادراً ما وصل إلى العلاج الكيميائي أو بالأشعة.

كيف يمكن ذلك؟ تُظهر الإحصاءات عن سرطان الثدي أنّ 19 إلى 25٪ من النساء فقط يعشن خمس إلى عشر سنوات بعد تشخيص المرض، حتى مع أكثر العلاجات قوة. لكن هؤلاء النسوة عشن لفترة أطول مع حدّ أدنى من العلاج. هل فئة الدم O أو فئة الدم B ساعدت على حمايتهن من تفشي المرض أو من الانتكاس؟

مع مرور السنوات، بدأت ألاحظ أن النساء من فئة الدم A، المصابات بسرطان الثدي، والنساء من فئة الدم AB أيضاً، علماً أنني لم أعالج العديد من النساء من فئة الدم النادرة هذه، يعانين من ورم خبيث أكثر عدائية ويسجّلن معدل نجاة أقل من غيرهن، حتى وإن أظهرت الخزعات المستأصلة من العقد اللمفاوية أنهن تخلّصن من السرطان. واستنتجت، استناداً إلى تجاربي السريرية الخاصة ودراستي للكتب والمقالات العلمية، أنّ ثمة علاقة هامة ما بين فئة الدم والقدرة على الشفاء من سرطان الثدي.

في العام 1991، ظهرت دراسة في صحيفة طبية انكليزية (Lancet) قد تعطي جواباً جزئياً. فقد أشار الباحثون إلى أنه من الممكن توقّع انتشار أو عدم انتشار سرطان الثدي إلى العقد اللمفاوية بحسب خصائصه عند معالجته بمادة تحتوي على لكتين مستخرج من بزّاقة تؤكل وتحمل اسم Helix pomatia. وربط الباحثون ما بين تناول لكتين البزّاق وانتقال داء السرطان إلى العقد اللمفاوية. بمعنى آخر، تتغيّر مولدات المضاد على سطح الخلايا السرطانية الأولية في الثدي، ما يسمح للسرطان بتخطي كل دفاعات الجسم والوصول بدون أي رادع إلى العقد اللمفاوية. أما بيت القصيد هنا فهو أنّ لكتين هذه البزاقة Helix pomatia مفيد جداً لفئة الدم A ، لأنه يجعل الخلايا السرطانية تتكتل فيسهل على جهاز المناعة التعرف عليها والتخلّص منها.

اكتشف الباحثون الذين يدرسون سرطان الثدي أنّ خلايا السرطان حين تتغيّر، تصبح شبيهة بمولدات المضاد الخاصة بالفئة A ، ما يسمح لها بتجاوز

دفاعات الجسم كلها وبالتفشي من دون أن يعيقها شيء في السائل اللمفاوي غير القادر على التخلص منها.

فهل نجا مرضاي من فئة الدم O أو من فئة الدم B لأنهم من فئتي الدم O و B ؟ يبدو ذلك.

ويؤكد فهمنا العلمي لمرض السرطان هذه النظرية، فللعديد من خلايا السرطان مولدات مضاد أو دلالات فريدة على سطحها. تسجّل مريضات سرطان الثدي، على سبيل المثال، معدلات من مولد المضاد السرطاني 15-3 (CCA15-3)، وهي من المواد الكيماوية التي تدل على وجود سرطان الثدي. أما مريضات سرطان المبيض فيسجّلن معدلات عالية من مولد المضاد السرطاني 125 (CA125)؛ ويسجّل مرضى سرطان البروستات معدلات عالية من مولد المضاد الخاص بالبروستات (PSA)؛ وهكذا دواليك. وتُستخدم مولدات المضاد هذه غالباً لمراقبة تطوّر المرض وفعالية العلاج، وتسمى دلالات الورم الخبيث. ويرتبط نشاط العديد من دلالات الورم الخبيث بفئة الدم، وتكون الدلالات أحياناً عبارة عن مولدات مضاد غير كاملة أو تالفة من فئة دم معيّنة. إن مولدات المضاد هذه كانت لتشكّل في خلية طبيعية جزءاً من نظام فئة الدم الخاص بالشخص.

لن يدهشنا إذاً بناء على ما تقدّم، أن العديد من دلالات الورم الخبيث يحمل خصائص شبيهة بتلك التي تعود إلى فئة الدم A ، ما يسمح لها بالوصول بسهولة إلى جسم الفئتين A و AB. فيرحّب بها كجسم مألوف، فتصبح أشبه بحصان طرواده. ويبدو جلياً أن اكتشاف الخلايا المتطفّلة والتخلّص منها سيكون أسهل إذا ما غزت جسم الفئة O أو الفئة B .

إن دلالات سرطان الثدي (مولدات المضاد) تشبه مولدات المضاد لدى فئة الدم A ، وهذا هو الرد على تساؤلي عن الفروقات في معدلات الانتكاس عند مرضاي. فبالرغم من أن بعض المريضات من الفئة O و B أُصِبْن بسرطان الثدي، إلاّ أنّ مولدات المضاد لديهن كانت أكثر قدرة على مواجهته، فحاصرت خلايا السرطان الأولية وقضت عليها. من جهة أخرى، لم تستطع المريضات من فئتي الدم A و AB مواجهة المرض كما يجب لأنهن عاجزات

عن رؤية الخصم، فحيثما التفت جهاز المناعة وجد الخلايا تشبهه، ما يفقد جهاز المناعة القدرة على اكتشاف الخلايا السرطانية المتحوّلة المختبئة خلف قناعها الذكي.

حالة وقاية من سرطان الثدي

آن: 47 سنة، فئة الدم: A

ترددت آن على عيادتي على امتداد أربع سنوات من دون أن تعاني من مرض معيّن. لكن عندما راجعت تاريخ أسرتها الصحي، علمت أنها شهدت حالات سرطان ثدي عديدة، من ناحيتي والدها ووالدتها على حدّ سواء، وأن معدل الوفاة بين الذين أصيبوا بالمرض كان عالياً.

كانت آن تعلم أنها معرّضة وراثياً للإصابة بالمرض لكنها فوجئت حين اكتشفت أن فئة دمها تشكّل عامل خطر إضافي. وقالت لي: «لا أعتقد أن الأمر يشكّل فارقاً، فإما أن أصاب بالمرض وإما لا أفعل. وليس بيدي حيلة حيال ذلك».

أبلغت آن أن ثمة إجراءات عديدة يمكنها اتخاذها، فعليها في بادىء الأمر أن تتنبه جيداً لأيّ أورام مشبوهة في الصدر، وأن تقوم غالباً بفحص ثدييها بنفسها، فضلاً عن إجراء صورة للثدي بشكل دوري.

سألتها: «متى أجريت آخر صورة للثدي؟» فاعترفت بأنها تعود إلى سبع سنوات خلت، وتبّين لي أنّ آن غير ميّالة للاستفادة من التقنيات الطبية التقليدية. فقد اطّلعت على فوائد الأعشاب والفيتامينات وقرأت الكثير عنها واستخدمتها لعلاج نفسها لكن عندما وصلت المسألة إلى علاجات طبية أكثر تعقيداً تجنّبت ذلك. إنما وعدتني بتحديد موعد لإجراء صورة الثدي.

جاءت نتيجة الصورة ممتازة، وبدأت آن برنامجاً مركّزاً لتجنّب الإصابة بمرض السرطان. وكان النظام الغذائي الخاص بفئة الدم A تحوّلاً سهلاً بالنسبة إليها، لأنها كانت تتبع أصلاً نظاماً غذائياً نباتياً. وأرفقت النظام الغذائي بمأكولات مضادة للسرطان، فزدت كمية الصويا وأضفت أعشاباً طبّية. بدأت آن بدراسة اليوغا وأخبرتني أنها للمرة الأولى في حياتها، لم تعد قلقة باستمرار من احتمال إصابتها بالسرطان.

وبعد سنة، أجرت آن صورة ثانية للثديين، فظهرت هذه المرة علامة مريبة في ثديها الأيسر. وبعد استئصال نسيج منها ودراسته تبّين أنها خلايا يمكن أن تتحوّل إلى سرطان وتعرف بالتنشّؤ الورمي. وهي حالة تعني وجود خلايا غير طبيعية، وليست سرطاناً إنما قد تتحوّل إلى سرطان إذا ما استمر تشوّه الخلايا وتكاثرها. خلال عملية أخذ الخزعة قام طبيب آن بإزالة العلامة المريبة.

وبعد ثلاث سنوات، لم تظهر أيّ علامات جديدة، علماً أننا أخضعنا آن لمراقبة مشددة. واستمرت هي في اتباع النظام الغذائي الخاص بفئة الدم A ، وهي في صحة ممتازة حتى الآن.

ما من عمل يقوم به الطبيب أعظم قيمة من تدارك المرض ومعالجة المشكلة قبل نشوئها. سرّني أن تقصدني آن في الوقت المناسب كما سرّني أنها اتخذت الخطوات المناسبة.

لقاح مولد المضاد

لا يزال سرطان الثدّي مرضاً محيّراً وقاتلاً في معظم الأحيان وثمة أدلة عديدة تشير إلى أنّ فئة الدم قد تمثل مفتاحاً للحل أو للعلاج.

ويدرس الدكتور سبرينغر، وهو عالم باحث في مركز Bligh لأمراض السرطان في كلية الطب في جامعة شيكاغو، آثار لقاح مصنوع من جزيئة تعرف باسم مولد المضاد التائي (T antigen). ومنذ الخمسينات، يعتبر سبرينغر أحد أهم الباحثين في دور فئة الدم في المرض والعلاقة في ما بينهما، وقد كانت مساهماته هائلة. كما كان عمله المتعلق بمولد المضاد التائي (T antigen) واعداً.

نجد مولد المضاد (T antigen)، وهو من دلالات الأورام الشائعة، في العديد من السرطانات، لا سيّما سرطان الثدي. ويحمل الناس الأصحاء أجساماً ضدّية مضادة لمولد المضاد التائي، لذا لا نجده لديهم.

يعتقد سبرينغر أنّ لقاحاً محضّراً من مولد المضاد التائي ودلالات الأورام

CA15-3 يمكن أن يساعد في صدم أجهزة المناعة ومن ثم إيقاظها لدى مرضى السرطان، فتهاجم الخلايا السرطانية وتقضي عليها. وخلال السنوات العشرين الماضية، استخدم سبرينغر وزملاؤه لقاحاً مستمداً من مولد المضاد التائي كعلاج طويل الأمد ضد تكرار الإصابة بسرطان الثدي في مراحله المتقدمة. وبالرغم من أن المجموعة الخاضعة للاختبار صغيرة، وهي أقل من 25 امرأة، إلاّ أن النتائج مدهشة. فإحدى عشرة مريضة، كنّ في مراحل متقدمة من المرض (المرحلة الثالثة والمرحلة الرابعة)، عشن أكثر من خمس سنوات، وهو أمر ملفت في ما يعتبر المراحل الأخيرة من السرطان؛ فيما عاشت ست منهن (3 في المرحلة الثالثة و3 في المرحلة الرابعة) من عشر إلى ثماني عشرة سنة. وتعتبر هذه الأرقام أشبه بمعجزة.

إن عمل سبرينغر المستمرّ على أنظمة فئة الدم والسرطان أقنعني بأن تطوّر فهمنا لأنظمة فئات الدم سيقدّم لنا المعلومات عن عوامل الخطر فضلاً عن العلاج لكل مظهر من مظاهر المرض.

أنواع السرطان الأخرى

إن أعراض المرض ومخاطره هي في الأساس متشابهة في كافة أنواع السرطانات فهو عبارة عن خلايا أفلتت من سيطرة الجسم. لكن تظهر اختلافات مرتبطة بالسبب وبفئة الدم. وتمارس دلالات الأورام الشبيهة بمولد المضاد لدى فئة الدم A أو فئة الدم B سيطرة ملفتة على رد فعل جهاز المناعة على غزو السرطان ونموه.

نشير مجدداً إلى أنّ معظم السرطانات تظهر ميلاً إلى الفئتين A و AB ، علماً أنّ ثمة أنواعاً محددة من السرطان تصيب فئة الدم B أكثر من الفئة A ، كسرطانات المثانة والجهاز التناسلي عند المرأة. ويبدو أن فئة الدم O العدائية والرافضة لأي دخيل تستطيع مقاومة أيّ سرطان تقريباً. وأعتقد أن سكر الفوكوز البسيط الذي تتكون منه مولدات المضاد الخاصة بفئة الدم O يؤهلها لطرد الخلايا السرطانية الشبيهة بمولد المضاد الخاص بالفئة A أو الفئة B وتطوير أجسام ضدية مضادة للفئة A أو للفئة B (بسبب التعارض في فئات الدم).

إن معلوماتنا قليلة للأسف عن مدى تورّط فئة الدم في السرطانات الأخرى غير سرطان الثدي. لكنها على الأرجح تتبع المسار نفسه، فدعونا نذكر بعض أشكال السرطان الأكثر شيوعاً.

سرطانات الدماغ: تظهر معظم سرطانات الدماغ والجهاز العصبي، مثل الورم الدبقي المتعدد الأشكال glioma multiforma وورم الخلايا النجمية astrocytoma، ميلاً إلى الفئتين A و AB . فمولد المضاد الخاص بهذه الأورام شبيه بمولد المضاد لدى الفئة A.

سرطانات جهاز المرأة التناسلي: تظهر سرطانات الجهاز التناسلي عند المرأة (الرحم، عنق الرحم، المبيض والمشفران) ميلاً إلى النساء من فئتي الدم A و AB. إلاّ أن الأرقام تظهر إصابة عدد كبير من النساء من فئة الدم B بهذه السرطانات، ما يعني وجود دلالات (مولدات مضاد) أورام مختلفة، تظهر بحسب الظروف. فتكيّس المبيض والأورام الليفية في الرحم، التي لا تكون خبيثة عادة، قد تشكّل إشارة إلى قابلية الإصابة بالسرطان وتولّد كميات ضخمة من مولدات المضاد من الفئتين A و B.

وكما ذكرت سابقاً، إنني أجري حالياً وللسنة الثامنة على التوالي تجارب تتطلب عشر سنوات، على نساء مصابات بسرطانات الجهاز التناسلي. ومعظم مريضاتي من الفئة A وقلة منهن من الفئة B . وقد عالجت أحياناً نساءً قليلات جداً من فئة الدم AB ، ولعل السبب في ذلك يعود إلى ندرة فئة الدم AB.

سرطان القولون: لا تعتبر فئة الدم العامل الأبرز الذي يحدّد أشكال سرطان القولون المختلفة. ولعل عوامل الخطر الحقيقية التي تؤدي إلى سرطان القولون مرتبطة بالنظام الغذائي وبأسلوب العيش وبالطباع. فإذا لم يعالج التهاب غشاء القولون المخاطي القرحي، ومرض كرون (التهاب الأمعاء المزمن) وتهيّج الأمعاء، فقد تترك هذه الأمراض الجهاز الهضمي منهكاً ومفتوحاً أمام الإصابة بالسرطان. فالنظام الغذائي الغني بالدهون، المترافق مع التدخين وشرب الكحول يخلق محيطاً مثالياً لسرطانات الجهاز الهضمي. كما يتعاظم الخطر إذا ما كانت عائلتك قد سجّلت حالات إصابة بسرطان القولون.

سرطانات الفم والجهاز الهضمي العلوي: إن سرطانات الشفتين واللسان

واللثة والخدّين؛ وأورام الغدد اللعابية؛ وسرطان المريء مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بفئة الدم A وفئة الدم AB . ومعظم هذه السرطانات تنشأ نتيجة نظام حياة غير سويّ، أيّ أنّ خطر الإصابة بها يمكن تقليصه إذا ما امتنع المرء عن التدخين وشرب الكحول واعتمد نظاماً غذائياً صحياً.

سرطان المعدة والمريء: تجذب معدلات حمض المعدة المتدنية سرطان المعدة، وهذه الحالة هي سمة من سمات فئتي الدم A و AB. ففي ما يفوق 63 ألف حالة سرطان معدة تمت دراستها، كانت فئتا الدم A و AB غالبتين بين المرضى.

ويعتبر سرطان المعدة وباءً في الصين واليابان وكوريا بسبب النظام الغذائي الغني بالأطعمة المدخّنة والمخللة والمخمّرة. ويبدو أن هذا النظام الغذائي الآسيوي يعاكس منافع فول الصويا، وربما السبب في ذلك يعود إلى أن الأطعمة توضّب باستخدام مادة النيترات الحافظة والتي تعتبر مسرطنة. إن الآسيويين من فئة الدم B، الذين يملكون معدلات عالية من الأحماض في المعدة، ليسوا معرضين للإصابة بسرطان المعدة بقدر غيرهم، حتى وإن أكلوا الطعام نفسه.

سرطانات البنكرياس، الكبد، المرارة وقناة المرارة: نادراً ما تسجّل حالات إصابة بهذه السرطانات لدى الأشخاص من فئة الدم O ، وذلك بفضل أجهزتهم الهضمية المنيعة. ولعل الأكثر عرضة للإصابة بهذه السرطانات هم الأشخاص من فئتي الدم A و AB، علماً أنّ أصحاب فئة الدم B قابلين للإصابة بالمرض، لا سيّما إذا استهلكوا أطعمة قاسية كاللّوزيات (لوز، جوز، بندق. . .) والبزور.

وقد شمل العديد من العلاجات التي استعملت في الماضي لمواجهة هذه السرطانات، تناول حصص كبيرة من كبد الغنم والجياد والجواميس. بدا أنّ هذه المأكولات تساعد المرضى، لكن من دون أن يتم اكتشاف السبب. وتبيّن لاحقاً أنّ الكبد لدى هذه الحيوانات يحتوي على لكتينات تبطّىء نمو وانتشار سرطانات البنكرياس والكبد والمرارة وقناة المرارة.

حالة سرطان كبد

كاتي: 49 سنة، فئة الدم: A

قصدت كاتي الطبيب للمرة الأولى في أواخر الثمانينات بعد أن لاحظت وجود ورم مشبوه في بطنها. وقد تبّين أنّ هذا الورم نوع من أشد أنواع سرطان الكبد خبثاً، فخضعت للعلاج في مستشفى Deaconess في بوسطن، ولعملية زرع كبد. وقد أحيلت إليّ في العام 1990.

في السنتين التاليتين، ركّزت على استخدام العلاجات الطبيعية كبديل من الأدوية التي تمنع جسمها من رفض الكبد المزروع وتخفف ردات فعل جهاز المناعة ضده.

وقد تحسّنت حالة كاتي إلى درجة تمكّنت معها من إيقاف علاجها بالأدوية.

لكن في العام 1992، لاحظت كاتي قصوراً في النفس. وعند مراجعة الأطباء في هارفرد، لاحظوا وجود علامات مشبوهة على صورة الأشعة. وتبيّن أن هذه الأضرار هي سرطان.

ووجدت كاتي وأطباؤها أنفسهم أمام معضلة، فقد تفشّى السرطان في الرئتين مما جعل الجراحة مستحيلة، كما أنّ زرع الكبد جعلها غير قادرة على تحمّل العلاج الكيميائي.

فبدأنا العمل مستخدمين النظام الغذائي الخاص بفئة الدم A واللكتينات التي تحارب السرطان فضلاً عن نباتات تعزز جهاز المناعة.

كما نصحتها بتركيبة محضّرة من غضروف سمك القرش تأخذها عبر الفم وكحقنة شرجية (إنها وسيلة للتغذية عبر المستقيم بحقن المحاليل الغذائية، إذ يستطيع المستقيم أن يمتص 1 ـ 2 لتر من المحاليل).

وأبقاني فريق الجراحة في هارفرد الذي يراقب كاتي، على اطلاع على حالتها وتقدّمها. وفي رسالة وصلتني في 3 أيلول 1992، علمت أن الأضرار في رئة كاتي قد تقلّصت وتبدو كآثار ندوب. وقد أكّدت الرسائل اللاحقة هذه الاكتشافات. وفي العام 1993، بدأ النسيج المليء بالندوب يختفي.

بدت كاتي مذهولة وسعيدة للغاية. فقد قالت لي بسعادة: «عندما قالوا لي إن السرطان يتراجع، شعرت وكأني ربحت الجائزة الكبرى». وعاشت كاتي ثلاث سنوات من دون أيّ أعراض، لكن السرطان عاد وللأسف للظهور ثم فارقت الحياة.

تثير هذه الحالة الاهتمام لسببين: أولهما أنّ كاتي لم تخضع خلال هذا الوقت لعلاج آخر سوى العلاجات الطبيعية وثانيهما أنّ الفريق الطبي في هارفرد كان منفتحاً ودعم اختيارها لطبيب يستخدم العلاجات الطبيعية. ولعل ما شهدناه هنا هو لمحة خاطفة عن المستقبل: حيث تعمل الأنظمة الطبيّة المختلفة معاً من أجل مصلحة المريض.

أشير هنا إلى أنّ كلفة علاجات كاتي الطبيعية كلها لم تتجاوز 1500 دولار أميركي، في حين أنّ العلاج التقليدي كان ليكلّفها عشرات الآلاف من الدولارات لو خضعت له طوال هذه السنوات.

الأورام اللمفاوية، سرطان الدم (لوكيميا) ومرض هودكين: إنه نوع من السرطان يحتمل أن تكون فئة الدم O عرضة للإصابة به. وبالرغم من أن سرطانات الدم واللمفا تصيب أكثر ما تصيب الأشخاص من فئة الدم O، إلاّ أنها قد لا تكون سرطانات حقيقية إنما عدوى فيروسية والتهابات اندفعت في الجسم قاتلة كل ما يواجهها. وهذا التحليل منطقي على ضوء ما نعرفه عن فئة الدم O؛ فهي بارعة في مواجهة معظم السرطانات، لكن مولد المضاد O غير مصمم لمواجهة الفيروسات.

سرطان الرئة: هذا النوع من السرطانات هو أحد السرطانات التي لا علاقة لها بفئة دم معيّنة بشكل خاص، وهو يتأتى عادة عن التدخين.

لكنه ينتج أيضاً عن عوامل عديدة أخرى، فثمة أشخاص لم يدخّنوا يوماً ويموتون من سرطان الرئة. إنما نعلم جميعاً أنّ التدخين هو السبب الأبرز للإصابة بسرطان الرئة. فالتدخين مسبّب قويّ للسرطان بحيث يتجاوز ويطغى على أيّ شيء آخر واضح ومنظم كالاستعداد المسبق للإصابة بالمرض.

سرطان البروستات: يبدو أن معدلات الإصابة بسرطان البروستات أعلى لدى الأشخاص المفرزين (أي الذين يفرزون مولد المضاد الخاص بهم في

إفرازات جسمهم) وقد أظهرت تجربتي الخاصة أن عدد الرجال من فئتي الدم A و AB المصابين بسرطان البروستات أكبر من عدد الرجال من فئتي الدم O و B، أما الرجال من فئتي الدم A و AB المفرزين فأكثر عرضة للخطر.

سرطانات الجلد والعظام: سرطانات الجلد حالة خاصة إذ أنّ عدد الأشخاص من فئة الدم O المصابين بها أكبر من عدد المصابين من الفئات الأخرى. ولعل جلد سكان أوروبا الشمالية الفاتح اللون أكثر تأثراً بمعدلات الإشعاعات ما فوق البنفسجية المتزايدة والناتجة عن التلوّث البيئي. مع الإشارة إلى أن فئة الدم الغالبة لديهم هي O .

ويعتبر الورم القتاميني الخبيث (Malignant Melanoma) أحد أشكال سرطان الجلد الأكثر تسبباً للوفاة. كما يعتبر الأشخاص من فئتي الدم A و AB أكثر عرضة للإصابة به، علماً أنّ الأشخاص من فئتي الدم O و B لا يتمتعون بمناعة كلية ضدّه.

ويبدو أنّ سرطانات العظام تظهر ميلاً واضحاً لفئة الدم B ، علماً أن الأشخاص من فئتي الدم A و AB معرضون نسبياً للإصابة بها.

سرطان الجهاز البولي: يصيب هذا النوع من السرطان غالباً فئتي الدم A و AB، من الرجال والنساء على حدّ سواء. ولعل الأشخاص من فئة الدم AB، الذين يحملون خصائص فئتي الدم A و B، معرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم.

ويتوجّب على الأشخاص من فئة الدم B الذين يعانون من التهابات في المثانة أو الكليتين أن يتنبّهوا إلى ضرورة معالجة هذه المشكلة التي تؤدّي حتماً إلى أمراض أكثر خطورة.

وتبقى علاقة غامضة ينبغي حلّ ألغازها: إذ يبدو أنّ المادة الملزنة (التي تجعل خلايا الدم تتكتل) في جنين القمح (نواته)، أيّ اللكتين الذي يؤثر ايجاباً ويحارب سرطانات الثدي الفصيصية (lobular) وتلك التي تنمو داخل المجاري البولية (intraductal) هذا اللكتين يسرّع نمو خلايا المثانة السرطانية.

المواجهة

يبدو أن السرطان يقدّم دوماً صورة مثبطة. وأتصوّر أنك إذا كنت من فئة الدم A أو فئة الدم AB ، فقد تراودك أفكار مروّعة. لكن تذكّر أنّ القابلية للإصابة بالمرض هي عامل واحد ضمن عوامل أخرى. وأعتقد أنّ معرفة قابليتك للإصابة بالسرطان وفهم عمل فئة دمك يمنحانك فرصة أكبر لمواجهة المرض. وتعطيك الإستراتيجيات التالية طريقة للوقاية والمساعدة في العلاج، لاسيّما إن كنت من فئة الدم A أو فئة الدم AB ، فمعظم المأكولات المقترحة وضعت خصيصاً لفئتي الدم هاتين. لقد ركّز البحث الحالي أساساً على دلالات الأورام (مولدات المضاد) الشبيهة بمولد المضاد الخاص بفئة الدم A في سرطان الثدي، وأجريت أبحاث محدودة عن السرطانات ذات الدلالات الشبيهة بمولد المضاد الخاصة بفئة الدم B . وهذا يعني للأسف أنّ الأطعمة المقاومة للسرطان المقترحة هنا قد تكون فعّالة جداً لفئتي الدم A و AB، لكنها لن تساعد بالضرورة فئتي الدم B و O. في الواقع، قد تسبب معظم هذه المأكولات (فول سوداني، عدس وجنين القمح (نواته)) مشاكل أخرى لفئتي الدم B و O.

إن التجارب التي أجريها حالياً في عيادتي، فضلاً عن عمل العلماء والباحثين الآخرين، ستتيح لنا يوماً فرصة فهم العلاقة ما بين السرطان والنظام الغذائي على ضوء فئات الدم كلها. وبانتظار حدوث ذلك، يمكن للأشخاص من فئتي الدم B و O أن يقللوا من فرص تشوّه الخلايا الذي يؤدي إلى ظهور السرطان، وذلك بإتباع النظام الغذائي الخاص بفئة دمهم. وإذا كنت مصاباً بالسرطان فسجّل طرق العلاج الأخرى الواردة في هذا القسم، لا سيّما لقاح Pneumovax. وستعطي الأبحاث صورة مكتملة أكثر في المستقبل.

1 ـ أنت تعيش كما تأكل

يجد الجهاز الهضمي لدى الأشخاص من فئة الدم A صعوبة في تفكيك وتحليل البروتينات والدهون الحيوانية. لذا، ينبغي على الأشخاص من فئتي الدم A و AB أن يتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بالألياف وفقيراً بالمنتوجات الحيوانية.

وثمة مأكولات محددة ينبغي اعطاؤها أهمية إضافية لأنها تقي من الإصابة بالسرطان.

* فول الصويا... مجدداً

يتكوّن 3 إلى 11٪ من كل كعكة توفو من ملزِّنات (مادة تجعل خلايا الدم تتكتل) فول الصويا. وهذه الملزِّنات قادرة على تحديد الخلايا المتحوّلة التي تنتج مولد مضاد شبيه بمولد مضاد الفئة A وطردها من الجسم، من دون أن تمسّ بالخلايا الطبيعية. وبالرغم من أن الأطعمة المحضّرة من الصويا تعتبر مصدراً غنياً لهذه الملزنات، إلاّ أن كمية صغيرة جداً تكفي للتلازن. وتبرز أهمية ملزن فول الصويا خاصة عندما يتعلق الأمر بخلايا الثدي السرطانية. وهو مميز جداً بحيث استخدم للقضاء على الخلايا السرطانية في عيّنات نخاع عظمي، ففي تجربة تمت على مريضات بسرطان الثدي تمّ أخذ عينات من نخاع العظم لديهن، ثم أخضعن لعلاج كيميائي ولعلاج بالأشعة مركّزين وقويين. وهاتان الوسيلتان المعتمدتان في علاج الأورام كانتا لتقضيان على نخاع العظم، لكن نخاع العظم الذي نظّفه لكتين فول الصويا، أُعيد زرعه في المريض. وقد أعطت طريقة العلاج هذه نتائج جيدة للغاية. ويحتوي لكتين فول الصويا على مركّبين مرتبطين بالأستروجين هما الجنستين (genestein) والديازيدن (diaziden). وهذان المركبان لا يساعدان على تحقيق توازن معدلات الأستروجين لدى المرأة وحسب، بل يحتويان أيضاً على خصائص تساعد على الحد من تغذية الخلايا السرطانية بالدم.

إن فول الصويا بكافة أشكاله مفيد لفئتي الدم A و AB كوسيلة للوقاية من السرطان. فاستهلاك البروتينات النباتية المتوافرة في الصويا أسهل لفئتي الدم هاتين، لذا فعلى الأشخاص من فئتي الدم A و AB أن يعيدوا النظر في أيّ كره لديهم اتجاه التوفو (جبنة الصويا) ومنتجات التوفو. فكروا بالتوفو كدواء ناجح وليس كطعام فقط. وبالرغم من أن الأشخاص من فئة الدم B يمكنهم أن يتناولوا الأطعمة المحضّرة من الصويا، إلاّ أننّا لسنا واثقين مما إذا كان تأثيرها على مجرى الدم لدى هذه الفئة مماثلاً لتأثيرها على الفئتين A و AB.

لا تسجّل النساء اليابانيات معدلات عالية من الإصابة بسرطان الثدي لأن

نسبة استهلاك التوفو ومنتجات الصويا الأخرى لا تزال عالية في النظام الغذائي الياباني. وإذا ما زاد الميل إلى اعتماد النظام الغذائي الغربي، فيمكن أن نشهد ازدياداً متوازياً في بعض أنواع السرطانات. وقد أظهرت دراسة أجريت على نساء يابانيات يقمن في سان فرانسيسكو أنّ نسبة الإصابة بسرطان الثدي لديهن مضاعفة مقارنة مع قريباتهن المقيمات في اليابان. ولا بدّ أن السبب في ذلك يعود إلى التغيير في العادات الغذائية.

* الفول السوداني

لقد تبّين أنّ ملزن الفول السوداني يحتوي على لكتين خاص يتفاعل مع خلايا الثدي السرطانية، لا سيّما النوع الذي يطال نخاع العظم. ويبدو نشاط هذا اللكتين محدوداً ضد أنواع السرطان الأخرى كلها. وهذه التأثير موجود أيضاً على الأرجح في السرطانات الأخرى ذات مولّد المضاد الشبيه بمولد المضاد لدى الفئة A.

تناولوا الفول السوداني الطازج مع القشرة الداخلية الرقيقة. لا تعتبر زبدة الفول السوداني مصدراً جيداً لهذا اللكتين، إذ أنّ معظم الأصناف تخضع لعمليات تصنيع عديدة وتعالج بطرق تؤثر على منافع عناصرها الغذائية.

* العدس

يظهر اللكتين الموجود في العدس الأحمر أو الأخضر انجذاباً قوياً لكافة أشكال سرطان الثدي، ويعتقد أن له تأثيراً على السرطانات الأخرى ذات مولد المضاد الشبيه بمولد المضاد لدى الفئة A. العدس مفيد لكم إذاً.

* الفاصوليا الخضراء الكليوية الشكل (lima)

يعتبر لكتين الفاصوليا الخضراء الكليوية الشكل أحد أقوى ملزنات خلايا فئة الدم A، السرطانية والصحيحة منها. عندما تكون في صحة جيدة، يمكن للفاصوليا أن تؤذيك، لذا لا تجعلها جزءاً من استراتيجية وقائية. إنما إن كنت تعاني من سرطان ذي مولد مضاد شبيه بمولد المضاد الخاص بالفئة A، فعليك بتناولها. سيقوم اللكتين بتجميع عدد كبير من الخلايا السرطانية، كما سيدمر

بعض الخلايا البريئة والسليمة، لكن النتيجة تستحق التضحية ببعض الخلايا السليمة.

* القمح المنبّت

يظهر ملزن جنين القمح ميلاً كبيراً إلى سرطانات فئة الدم A ، ونجد الكمية المركّزة منه في قشرة الحبة أيّ القشرة الخارجية التي يتم طرحها جانباً عادة (عندما يقشر القمح). وتؤمن نخالة القمح غير المصنّعة أهم كمية من هذا اللكتين، علماً أنّ بإمكانك أيضاً أخذ المكملات الغذائية المصنوعة من القمح المبرعم (المنبّت) التي تباع في الأسواق.

* البزّاق

إذا كنت من فئة الدم A أو فئة الدم AB ، فاطلب بزاقاً عندما تقرر تناول الطعام في مطعم فرنسي فاخر. واعتبر هذا الطبق دواءً موضّباً بشكل شهي.

إن البزّاقة الصالحة للأكل، Helix pomatia، ملزن قويّ لسرطان الثدي، قادر على تحديد ما إذا كانت الخلايا السرطانية ستنتشر لتصل إلى العقد اللمفاوية.

ما الضرر الذي سيلحق بك من تناول البزّاق، باستثناء أن فكرة تناوله قد تثير اشمئزازك؟ (لكن طعمها لذيذ حقاً)!

2 ـ استراتيجيات أخرى

* اهتم بكبدك وقولونك

يجب أن تدرك النساء أنّ الكبد والقولون هما العضوان الهامان حيث تتم عملية تفكيك الأستروجينات، فإذا ما تعرّضت وظائفهما للخلل، يمكن أن ترتفع معدلات الأستروجين في الجسم كله. وارتفاع معدلات الأستروجين يمكن أن ينشّط نمو الخلايا السرطانية.

اتبعوا حمية غنيّة بالألياف لزيادة معدلات البوتيرات (butyrate) في خلايا

جدار القولون، فهذه المادة، وكما أوردنا سابقاً، تعزز عودة الأنسجة إلى طبيعتها.

وتحتوي بذور القطّيفة (amaranth) أيضاً على لكتين ينجذب إلى خلايا القولون السرطانية ويدمّرها.

*** لقاح Pneumovax**

ينشّط لقاح جرثومة ذات الرئة الفصّية (Pneumovax) الأجسام الضّدية المضادة للفئة A . وسجّل الأشخاص من فئتي الدم O و B أعلى معدلات من الأجسام الضدّية المضادة للفئة A عند اعطائهم هذا اللقاح، مما جعلهم أكثر قدرة على محاربة سرطانات ذات مولد مضاد شبيه بمولد المضاد الخاص بالفئة A . ويعتبر هذا العلاج الأول الواعد للأشخاص من فئتي الدم B و O الذين يعانون من السرطان، فهو يتيح لكم تعزيز دفاعاتكم ضد التحوّلات السرطانية ذات مولد المضاد الشبيه بمولد المضاد الخاص بالفئة A، ويجعلكم أكثر استعدادا لمواجهة أنواع محددة من السرطانات من مثل سرطان الثدي والمعدة والكبد والبنكرياس.

لن تنتج فئة الدم A على ما يبدو أجساماً ضدية مضادة للفئة A، لكن اللقاح قد يعطي دفعاً لجهازها المناعي ويساعده على التعرّف إلى الخلايا السرطانية التي تبقى عادة خفيّة. وبما أن معظم السرطانات تمتلك خصائص شبيهة بمولد المضاد الخاص بفئة الدم A، يمكن لهذا اللقاح أن ينشّط أجهزة المناعة في فئات الدم كلها ويجنّدها، وذلك عبر زيادة عدد الأجسام الضدية المضادة للفئة A.

ومن إيجابيات لقاح Pneumovax الأخرى أنه آمن وغير مكلف ويقي من بعض أنواع ذات الرئة، والأهم من هذا كله أنه ينتج راصّات دموية متجازئة isohemaglutinins، وهي أجسام مضادة أقوى بكثير من تلك التي ينتجها الجسم في مواجهة فيروس أو باكتيريا. تقوم هذه الأجسام المضادة بتجميع أو تكتيل الخلايا الشاذة وتقتلها بنفسها، من دون أيّ مساعدة من الخلايا القاتلة الأخرى الموجودة في جهاز المناعة، وتطوف هذه الأجسام في مجرى الدم

كرقع ثلج بريئة، لكن حين تلتصق بالخلايا الشاذة يتبدّل شكلها لتصبح ثلاثية الأبعاد وأشبه بسرطان. وهي كبيرة إلى حد يمكن معه رؤيتها بواسطة المجهر العادي.

يمكن للأشخاص من فئتي الدم O و B أن ينشّطوا الأجسام الضدية المضادة للفئة A في أجسامهم، عبر أخذ هذا اللقاح كل ثماني أو عشر سنوات. في حين ينبغي على الأشخاص من الفئتين A و AB تجديد اللقاح كل خمس سنوات تقريباً.

*** مضادات الأكسدة**

كثُرت المعلومات المتضاربة حول مضادات الأكسدة ومنافعها المزعومة أو عدمها حتى أصبح من الصعب أن ينصح المرء بتركيبات فضلى.

تمت دراسة الفيتامينات المضادة للأكسدة لعلاج سرطان الثدي، فتبيّن أنها ليست فعّالة جداً في الوقاية من المرض. فالفيتامين E والبيتاكاروتين لا يتراكمان بمعدلات عالية في نسيج الثدي لكي يحدثا تغييراً إيجابياً.

ويبدو أن مضادات الأكسدة النباتية قادرة على إحداث فرق، لكن لا بدّ من إرفاقها بمصادر إضافية للفيتامين C للتعاون على إحداث تأثير أكبر. يحتوي البصل اليابس (الأحمر) على معدلات عالية من الكورسيتين، وهو مضاد أكسدة فعال للغاية، أقوى بمئات المرات من الفيتامينات المضادة للأكسدة، كما أنه لا ينشط إفراز الأستروجين كما يفعل الفيتامين E. يتوفر الكورسيتين كمكمل غذائي في العديد من المحال التي تبيع المأكولات الصحية والصيدليات.

أما النساء المعرّضات للإصابة بسرطان الثدي، اللواتي يفكّرن بالخضوع لعلاج بديل للأستروجين أو يخضعن له (بعد انقطاع الحيض)، فعليهن استخدام الأستروجين المستخرج من النباتات بدلاً من المصنّع كيميائياً. فالأستروجين النباتي يحتوي على معدلات عالية من الأستريول، وهو شكل من أشكال هورمون الأستروجين إنما أخف من الاستراديول الذي يحضّر صناعياً. ويبدو أنّ الأستريول يخفف من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي في حين أن المواد المصنّعة تزيدها.

إن التاموكسيفن (Tamoxifen)، وهو دواء يكبح إنتاج الاستروجين ويوصف لمريضات سرطان الثدي اللواتي يعانين من أورام حساسة على الاستروجين، شكل أخف من أشكال الاستروجين أيضاً. والجنستين مركب مرتبط بالاستروجين نجده في لكتين فول الصويا. تكبح هذه الأستروجينات النباتية تكوّن الأوعية الدموية (angiogenesis) في الأورام السرطانية وتعترض إنتاج أوعية دموية جديدة لتغذية نمو الأورام السرطانية.

* عناية إضافية مفيدة عامة

مارسوا الرياضة غالباً وارتاحوا بشكل كافٍ وتجنبوا المواد الملّوثة المعروفة ومبيدات الحشرات. تناولوا الخضار والفواكه. وأنصح الأشخاص من فئتي الدم A و AB بتناول الكثير من التوفو. لا تستخدموا المضادات الحيوية بطريقة تلقائية وعشوائية. إذا مرضت فدع جهازك المناعي يواجه المرض ويكافحه، فستصبح بصحة أفضل إذا ما فعلت هذا بدلاً من الاعتماد على اللقاحات المضادة للأنفلونزا والمضادات الحيوية. فهذه الأدوية تعيق ردات فعل جهاز المناعة الطبيعية التي يمكن أن تكون قوية جداً إذا أتيحت لها الفرصة.

حالة سرطان ثدّي متقدمة

جاين: 50 سنة؛ فئة الدم: AB

قصدت جاين عيادتي للمرة الأولى في نيسان من العام 1993، وكانت قد خضعت لعملية استئصال الثدي ولجلسات علاج كيميائي عديدة لسرطان انتشر ليستقر في العقد اللمفاوية. في التشخيص الأول، تبيّن أن جاين مصابة بسرطانين منفصلين في ثديها الأيسر، حجم أحدهما 4سم وحجم الآخر 1،5سم. وقد فقد الكل الأمل في أن تعيش لفترة طويلة.

جعلت جاين تتبع الحمية المعدّلة لمرض السرطان من فئة الدم AB، مع التركيز على الصويا. كما أخذت لقاح Pneumovax واتبعت العلاج بالنباتات الطبيّة الذي أعتمده للمصابات بسرطان الثدي من فئة الدم A. أما دالة الورم (مولد المضاد) عندها، وهي CA15-3، التي كان معدلها 166 عندما زارتني

للمرة الأولى (المعدل الطبيعي أقل من 10) فانخفضت على الفور تقريباً لتسجّل 87 في حزيران و34 في آب. ونصحتها بمراجعة الدكتور جورج سبرينغر في شيكاغو للبحث في إمكانية مشاركتها في تجاربه على اللقاح، وهذا ما فعلته.

تبدو كافة المؤشرات حتى الساعة (عام 1996) واعدة، بما في ذلك صور السكانر التي تجرى للعظم، إلاّ أنني لن أتسرّع وأعلن شفاءها حالياً، لأنها من فئة الدم AB. وحده الوقت سيثبت شفاءها.

إن الوقاية من السرطان وتعزيز نظام المناعة الطبيعي يقدمان الأمل للمستقبل، كما أنّ الأبحاث حول الجينات تقّربنا من فهم عمل الخلايا في هذه الآلة المذهلة التي نسميها الجسم، وقد نتمكّن في يوم ما من السيطرة على هذا العمل.

في 9 أيار 1996، أعلن العلماء في الأكاديمية الوطنية لأمراض الحساسية والأمراض المعدية، في بتيسدا (Bethesda)، ميريلاند، أنهم وجدوا بروتيناً يسمح لفيروس نقص المناعة المكتسبة (إيدز) بالدخول إلى جهاز المناعة. وهذا الاكتشاف يمكن استخدامه يوماً ما لاختبار أدوية ولقاحات جديدة تستهدف فيروس الإيدز والعديد من السرطانات. ويساعد هذا التقدّم المثير أيضاً في تفسير مسألة بقاء بعض الأشخاص المصابين بالإيدز في صحة جيدة لسنوات فيما يقع البعض الآخر صريع المرض سريعاً. لعل بلاء الإيدز يوصلنا إلى علاج للسرطان!

لطالما كان السرطان من أكثر الأمراض إثارة للرعب، إذ نبدو عاجزين عن حماية أنفسنا وأحبائنا من قبضته القاسية والمحكمة. يتيح لنا علم فئة الدم فهم استعدادنا للإصابة ببعض الأمراض فهماً عميقاً. ويمكننا تقليل حجم الضرر الذي يلحق بالخلايا، عبر دراسة مدى تعّرضنا للعوامل المسببة للسرطان بيئياً وغذائياً وعبر تغيير أسلوب حياتنا وخياراتنا الغذائية.

كما أن علم فئة الدم يقدّم وسيلة لتعزيز قدرة جهاز المناعة على البحث عن الخلايا السرطانية أو تلك المتحوّلة والقضاء عليها فيما عددها قليل. ويمكن لمرضى السرطان أن يستخدموا معرفتهم بفئة الدم لتعزيز قدرات جهاز

المناعة على مكافحة المرض. ويمكنهم أيضاً فهم الآليات المعنية بنمو السرطان وانتشاره.

لا تزال علاجات السرطان بعيدة عن الكمال، بالرغم من أنّ العديد من الأشخاص نجوا بفضل التطوّرات الجديدة في العلاجات وفي العلم والطب. ونصيحتي واضحة لمرضى السرطان ولأولئك الذين سجّلت عائلاتهم حالات إصابة بمرض السرطان: غيّروا نظامكم الغذائي، وبدّلوا مواقفكم من الغذاء وباشروا بتناول المكملات الغذائية المضادة للأكسدة. إذا ما اتبعتم هذه الاقتراحات فستتمكنون من السيطرة على حياتكم وستنعمون براحة الفكر. كلنا نخشى هذا المرض الفظيع، لكننا نستطيع اتخاذ خطوة إيجابية في مواجهته.

الخاتمة

حقبة من حقبات الحياة على وجه الأرض

بدأت رحلة البشرية كشعب واحد من فئة دم واحدة وهي الفئة O، فئة دم أسلافنا الأوائل. ويشكّل تاريخ ظهور أول إنسان من فئة الدم A لغزاً محيّراً، وينطبق ذلك أيضاً على أب وأم الطفل الأول من الفئة B أو حتى على الفئة AB الحديثة الظهور. نحن لا نعرف هذه التواريخ، ولا يمكننا أن نرى سوى الإطار العام للتاريخ، وليس تفاصيله الدقيقة.

لكننا نتعلم دائماً، فمشروع الخارطة الوراثية للإنسان يستخدم أحدث التقنيات وأكثرها تطوّراً في سعيه لوضع الخارطة الجينية الكاملة لجسم الإنسان. بمعنى آخر، يسعى المشروع إلى تحديد هدف كل خلية حيّة، جينة بجينة، وصبغة بصبغة (كروموزوم) في مشروع الخالق الأعظم. حققنا حتى الساعة اكتشافات كثيرة في فهمنا للشبكات الخلوية الكبيرة التي نتكوّن منها، ومن بينها اكتشاف جينة سرطان الثدي. في أواخر شهر أيار من العام 1996، أعلنت إدارة المشروع عن عزل وتحديد الجينة المسؤولة عن الإصابة بمرض التهاب المفاصل. وقريباً، سنتمكن من السيطرة على جيناتنا التي تتحكم بمصيرنا كما لم نفعل من قبل.

فهل سنفعل؟

يمكن تحديد التطوّر على أنه اكتشاف حقائق جديدة مع مرور الوقت. وفي هذا القرن، ماذا بقي أمامنا لنكتشفه؟ فالتلسكوب هابل (Hubble) يسبر عمق الفضاء ليرينا أقاصي الكون الذي يبدو وكأن لا نهاية له، ويكتشف مجرات لم نستطع أن نراها من قبل؛ ثم يعلن العلماء عن وجود ما بين 400 إلى 500 بليون مجرة أكثر من تلك التي احتسبوها. كما أعلنوا أنّ الكون الذي

يمكن رؤيته يمتد 15 بليون سنة ضوئية على الأقل، في كل الاتجاهات.

أما شبكة الانترنت العالمية فتغري الجميع، فقد أصبح التواصل والاتصال فوريين تقريباً. وقد سجّل العالم فيضاً من المعارف في كافة الميادين، وما زلنا ننتظر المزيد. لقد أصبحنا أناساً متطوّرين، ومتمدنين إلى أقصى حدّ. إننا في ذروتنا الجينية!

في الواقع، هذا كان أيضاً حال الرجال النيندرتاليين (الإنسان القديم)؛ وعلى امتداد آلاف السنوات، سيطر الكرومانيّون (إنسان ما قبل التاريخ) على هذا الكوكب. وعندما اجتاحت جحافل البرابرة أوروبا، لا شك في أن أولئك الذين كانوا يتعّرضون للغزو ظنّوا أنّ زمن البرابرة لن ينقضي. لكنّ حياتنا وذاكرتنا قصيرتان. إننا كالهشيم تلتهمنا شعلة الأزل، نسيج عنكبوت يتمزّق في مهب الريح. لم تنتهِ الثورة بعد، وهي لاتزال مستمرة.

يحصل التطوّر بطريقة شفافة حتى نكاد لا نشعر به، فتركيباتنا الجينية، وتركيبات أولادنا وأحفادنا في تغيّر مستمر، بطريقة خفيّة ومجهولة لا نلحظها أبداً. قد يظن البعض أن ثورة تطوّر الإنسان قد انتهت، لكنني مقتنع بأنها عملية مستمرة وناشطة.

وتستمر الثورة

من أين تأتي قوة الحياة؟ ما الذي يدفعنا ويجبرنا على البقاء والاستمرار؟ إنه دمنا، قوة الحياة فينا.

ظهرت مؤخراً فيروسات نادرة، وأمراض معدية مع توغّلنا في الأدغال العذراء المتبقّية على هذا الكوكب. وهذه الأمراض تتحدّى التدخّل الطبي. فهل ستعطي أجسامنا الرد على التحدّيات التي سيفرضها علينا المستقبل الغامض؟

إليكم ما نواجهه:

- تزايد الإشعاعات فوق البنفسجية بسبب الضرر الذي لحق بطبقة الأوزون...

- ازدياد تلوّث الهواء والماء. . .
- تزايد التلوث الغذائي. . .
- ازدياد مفرط لعدد السكان والمجاعة. . .
- أمراض معدّية نعجز عن السيطرة عليها. . .
- أوبئة جديدة ناتجة عن العوامل المذكورة آنفاً. . .

مع هذا سننجو، فلطالما نجونا. لكننا نجهل الشكل الذي ستتخذه هذه النجاة، وشكل العالم وضغوطاته على الناجين.

ربما قد تظهر فئة دم جديدة، ونسمّيها الفئة C. وستتمكن فئة الدم الجديدة هذه من انتاج أجسام مضادة لرد كافة مولدات المضاد الموجودة حالياً وأيّ شكل جديد قد تتخذه مستقبلاً. وفي عالم مزدحم وملوّث، شحّت فيه الموارد الطبيعية، ستتمكن فئة الدم الجديدة من السيطرة على مجتمعاتها. وستبدأ فئات الدم القديمة بالزوال في محيط تتزايد عدائيته، في عالم لم يعد يناسبها. في النهاية، ستحكم فئة الدم الجديدة (C) وتسيطر.

وربما سيبرز سيناريو آخر، حيث تسمح لنا معارفنا العلمية بالسيطرة على أسوأ نزوات البشرية، وتتمكّن الحضارة من أن تغيّر مسارها عن طريق التوجهات الانتحارية التي يبدو أنها تدفعها نحو الهلاك.

إن معارفنا واسعة فعلاً، ونأمل أن تركّز كبرى شخصيات عصرنا الفكرية والعلمية الأكثر رهافة ومحبّة للغير، على طريقة فعالة للتعامل مع حقائق عالمنا، كالعنف والحرب والجريمة والجهل والتعصّب والكراهية والمرض، فنخرج بذلك من هذه الدوّامة السامّة.

لا وجود للكمال في العالم. فهذا العالم ودورنا فيه معادلة متغيّرة على الدوام، حيث يشكّل كل واحد منا جزءاً مكّملاً لهذه المعادلة لكن للحظة واحدة فقط. والثورة ستستمر بنا أو من دوننا. ونحن بمنظار الزمن أشبه بطرفة عين فقط، وعدم الدوام هذا هو الذي يجعل حياتنا ثمينة للغاية.

إن اطلاعكم على ما شغل أبي لسنوات وعلى معارفي العلمية حول

الانظمة الغذائية الخاصة بكل فئة دم، ما هو إلاّ محاولة لترك تأثير إيجابي على حياة كل من يقرأ هذا الكتاب.

أنا أمارس الطب الطبيعي كما فعل أبي من قبلي. لقد كَرست نفسي للسعي وراء المعرفة والبحث في العلاجات الطبيعية، وأصبح هذا العمل مصدر شغف لي لسنوات عديدة. بدأ الأمر كعطية من أبي وتحوّل، بالنسبة إليّ، إلى هدية لأبي. إنه حل فئة الدم، الاكتشاف الثوري الذي سيغيّر طريقة أكلكم وعيشكم.

ملحق أ

اكتشاف طبيّ للمستقبل

بقلم الدكتور جوزيف بيزورنو رئيس جامعة باستير

إنها لحظات مثيرة للغاية يشهدها الطب الطبيعي. وأخيراً، طوّر الطبّ الحديث الوسائل وقاعدة المعلومات التحليلية الضروريين لفهم آليات الطرق العلاجية الحكيمة التي تعود إلى قرون خلت. وفي حين أنّ العديد من النظريات عن الصحة منتشر في العالم، لم يخضع إلاّ القليل منها للتمحيص والتدقيق العلميين، كما أن القليل من الذين يشفون بالعلاجات الطبيعية يتمتع بمهارات تقنية أو باستعداد نفسي لدراسة ما سبقه من أبحاث. ولكي يصبح الطب الطبيعي جزءً لا يتجزأ من أنظمة العناية الصحّية الحديثة، لا بدّ أنّ يلبّي حاجتين يتطلبهما العالم الحديث، هما مصداقية هذه العلاجات وإمكانية الاعتماد عليها.

وقد أثبتت جامعة باستير في سياتل/ واشنطن كيفية انجاز ذلك. أُسست الجامعة في العام 1978، وكانت مهمتها أن تقدم للعالم منافع الطب الطبيعي، المستند إلى العلم والجدير بالثقة. تُقدّم باستير تعليماً مميّزاً، وبحثاً متبصّراً وخدمات طبيّة فعّالة في مجال الطب الطبيعي. وخرّيجوها روّاد في مجالاتهم.

ولعل الدكتور بيتر دادامو، وهو أحد خريجي الدفعة الأولى من الأطباء الذين يستخدمون العلاجات الطبيعية في العام 1982، المثل الأبرز على ما

يمكن لباستير أن تقدّمه. فعمله الرائد والمثير يمكن أن يغيّر ممارسة الطب في القرون القادمة. فبعد أن ألهمته نظريات والده التمهيدية حول أهمية فئة الدم في معرفة التركيبة الكيميائية الحيوية لجسم الإنسان، عمل بيتر مع طلاب في باستير لعقد من الزمن تقريباً، مختارين بعناية ما يفوق الألف وثيقة من ما كُتب من الأبحاث العلمية. وهذه الدراسة الشاملة للأبحاث الطبية والأبحاث المتعلقة بعلم الإنسان (انتروبولوجيا)، التي ترافقت مع تجارب عملية في العيادة وتحقيقات علمية، أثمرت نظرية متماسكة ذات أسس متينة وموثوقة. إن الإرشادات المنطقية التي طوّرها بيتر ستعزز صحة الناس وتتيح لنا فهم دور الإرث الجيني لدى المرء في تحديد كيمياء جسمه الحيوية واستعداده للإصابة بالمرض والعوامل البيئية، بما في ذلك النظام الغذائي. وسيقدم هذا العمل أفكاراً مفيدة للأطباء المسؤولين عن علاج أمراض اليوم الأكثر إثارة للتحدّيات.

تعرّفت للمرة الأولى على مفهوم استخدام فئات الدم لفهم الحاجات الغذائية والكيمياء الحيوية الخاصة بكل شخص حين كان بيتر طالباً في باستير. وأحد الدروس التي كنت أعلّمها في برنامج الطب الطبيعي كان يتطلب من الطالب إجراء بحث دقيق عن موضوع يثير اهتمامه، فيقدّمه خطياً وشفهياً أمام زملائه. وخلال محاضرة لا تنسى في العام 1981، أثار بيتر الحماس والنقاشات الحادة حين قدّم مفهوم أبيه الفريد حول دور فئة الدم كعامل حاسم وأساسي في تحديد صحة المرء. وكما كان متوقعاً، طرحت أسئلة أكثر مما استطاع بيتر الرد عليها، لكن هذا الاهتمام وهذه الأسئلة المفيدة حّركت حشرية بيتر العلمية والفكرية، ودفعته إلى بدء بحثه الخاص والهام.

وخلال السنوات التالية، بدأ بيتر دراساته وأبحاثه، وأتذكر العديد من الحوارات والنقاشات المثيرة للاهتمام التي جرت بيني وبينه ودفعتني إلى اختيار العديد من أفضل طلاّبنا المتخرجين لمساعدته في درس وفرز ما كُتب من أبحاث في مجالي الطب وعلم الإنسان. ومع مرور السنين، كان بيتر يتصل بي غالباً ليشاركني فرحته مع كشفه كمية الأبحاث الفريدة التي أُجريت في العديد من الاختصاصات. لكن ما من أحد قبل بيتر، جمع هذه الأبحاث أو فكّر في جمع نتائج ما اكتشفه الباحثون المختلفون.

وتوّج بيتر دراساته بالمحاضرة الحدث في المؤتمر السنوي للجمعية الاميركية للأطباء الذين يعتمدون العلاجات الطبيعية، الذي انعقد في العام 1989 في ريبلينغ ريفر في أوريغن. أثارت إمكانية تطبيق النظرية الحماس بين الحضور وتلا المداخلة نقاش حام. ومنذ ذاك الحين، اعتمد العديد من العيادات الهامة بروتوكولات بيتر التي تستند إلى فئات الدم.

يُقال إن أبوقراط قال: «ليكن دواءكم طعامكم، وطعامكم دواءكم». لكن كيف السبيل إلى ذلك؟ إن أحد التحدّيات التي تواجه الطبيب الملتزم هو تحديد أفضل نظام غذائي يمكن لمريضه أن يتّبعه. ففيما من السهل أن نقول للجميع إن من الضروري اتباع نظام غذائي متوازن، يتألف من مأكولات طبيعية قدر الإمكان ومن انتاج الزراعة البيولوجية، إلاّ أنّ هذا الكلام يتجاهل الكيمياء الحيوية لكل شخص. كما أنّ العوامل الجينية والبيئية تعدّل وتبدّل عملية الأيض الغذائي عند المرء، فلا يمكن للطبيب، في غياب أيّ وسيلة لتحديد هذه التغييرات وتقويمها بشكل موضوعي، إلاّ أن يعتمد على الافتراضات أو يطبّق أحدث النظريات عشوائياً. وقد ظهرت، على امتداد القرون، نظريات عديدة حول كيفية الاستفادة إلى أقصى حد من النظام الغذائي، لكن أياً من هذه النظريات لم يثبت نجاحه على المدى البعيد، والسبب في ذلك يعود إلى عدم استنادها إلى بحث علمي. وقد تبدّل الحال الآن، بفضل العمل الريادي الذي قدّمه الدكتور بيتر دادامو ووالده الدكتور جايمس دادامو. وهذا دليل على أنّ الأفكار الفريدة المترافقة مع البحث العلمي الصارم يمكن أن تغيّر مسار الطب.

الدكتور جوزيف بيزورنو

سياتل، واشنطن

حزيران 1996

إن الدكتور بيزورنو، رئيس جامعة باستير في سياتل، واشنطن، وهي الجامعة الأولى المجازة، والمتعددة الاختصاصات، في الطب الطبيعي في الولايات المتحدة، شخصية هامة في ميدان الطب الطبيعي. وبصفته رئيس تحرير ومشارك في كتابة المؤلَّف المشهور دولياً «A textbook of natural medicine» وموسوعة الطب الطبيعي الأكثر مبيعاً في العالم، فقد ساعد في تحديد معايير العلاج بالطب الطبيعي، ووثّق الطب الطبيعي بإثباتات علمية وقدّم دفعاً قوياً للعلاج الطبيعي.

وفي العام 1993، دُعيَ الدكتور بيزورنو لتقديم مداخلة عن دور الطب الطبيعي في مجال الرعاية الصحية أمام لجنة إصلاح نظام الرعاية الصحية التي انشأتها السيدة الأولى السابقة، هيلاري كلينتون. وقد عُيّن في مكتب الكونغرس المعني بالتقييم التكنولوجي ـ تحديداً في الهيئة الإستشارية حول فعالية المكملات الغذائية، وأصبح مستشاراً لدى لجنة التجارة الفدرالية الأميركية.

الملحق ب: لوائح فئات الدم

فئة الدم O

الصيّاد: قائد قويّ، يعتمد على ذاته

نقاط القوّة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
جهاز هضم شديد القدرة على الاحتمال جهاز مناعة قوي مناعة طبيعية ضد الأمراض المعدية جهاز مصمم لأيض غذائي فعّال وللاحتفاظ بالعناصر الغذائية	لا يتحمل التغيير في نظامه الغذائي، أو الظروف البيئية المحيطة به جهاز المناعة لديه قد يكون مفرط النشاط ويهاجم نفسه	اضطرابات ناتجة عن سيلان الدم أمراض التهابية - التهاب مفاصل نقص في إفرازات الغدة الدرقيّة قرحة في المعدة أو الأمعاء إصابات بأنواع من الحساسية	يرتكز على البروتيين: آكلو لحوم لحم، سمك، خضار، فواكه. مقادير ضئيلة من: الحبوب؛ الفاصوليا، البقول	**تجنبوا:** القمح، الذرة، الفاصوليا الحمراء، العدس، الملفوف، الملفوف الصغير (بروكسل)، القنبيط، أوراق الخردل، الفاصوليا البيضاء (حبة صغيرة) **أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن:** عشب البحر البنيّ (Kelp)، المأكولات البحرية، الملح، الكبد، اللحم الأحمر، لفت، سبانخ، بروكولي	الفيتامين **B** الفيتامين **K** الكالسيوم اليود عرق السوس عشب البحر البنيّ (Kelp)	تمارين رياضية مكثفة مثل: الأيروبيك، الفنون القتالية، رياضات الاحتكاك (ملاكمة، مصارعة...)، الركض

فئة الدم A

المزارع: مستقر متعاون، منظّم

نقاط القوّة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
يتأقلم جيداً مع التغييرات الغذائية والبيئية جهاز مناعة يحتفظ بالعناصر الغذائية ويخضعها لعملية الأيض بسهولة أكبر	جهاز هضم حساس جهاز مناعة ضعيف وعرضة لاجتياح المكروبات	أمراض القلب، السرطان، فقر الدم، مشاكل في الكبد والمرارة، سكري من النوع الأول	نباتي خضار، توفو، مأكولات بحرية، حبوب، بقول، فواكه، فاصوليا	**تجنبوا:** اللحوم، الألبان والأجبان، الفاصوليا الخضراء الكلوية، الفاصوليا الحمراء الكلوية، القمح **أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن:** الزيت النباتي، مأكولات الصويا، الخضار، الأناناس	الفيتامين B12 حمض الفوليك الفيتامين C الفيتامين E الزعرور البرّي الأخيناسيا كوبرسيتين شوك مريم (شوك الجمل)	تمارين استرخاء وتركيز مثل: اليوغا، التاي تشي .

فئة الدم B

الرحّالة: متوازن، مرن، مبدع

نقاط القوّة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
جهاز مناعة قوي قدرة على التأقلم مع التغيّرات الغذائية والبيئية جهاز عصبي متوازن	ما من نقاط ضعف طبيعية إنما اختلال توازن في وظائف الجسم يؤدي إلى الإصابة بأمراض ذاتية المناعة الإصابة بفيروسات نادرة	سكري من النوع الأول تعب مزمن مشاكل مناعة ذاتية - مرض لوجريغ (مرض عصبي يؤدي إلى الشلل والموت)، ذئبة (مرض جلدي)، تصلب لويحي MS	كل أنواع الطعام إنما بشكل متوازن لحوم (باستثناء الدجاج) الحليب ومشتقاته الحبوب الفاصوليا البقول الخضار الفواكه	**تجنبوا:** الذرة العدس المكسّرات (لوز، بندق، جوز...) السمسم الحنطة السوداء القمح **أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن:** الخضار الورقية بيض لحم الغزال الكبد عرق السوس الشاي	المغنيزيوم عرق السوس الجنكة ginkgobiloba اللّيستين	نشاط رياضي معتدل، مع توازن فكري، مثل: النزهات الطويلة سيراً على الأقدام ركوب الدراجة الهوائية كرة المضرب السباحة

فئة الدم AB

اللغز: نادر، غامض، ساحر

نقاط القوّة	نقاط الضعف	المخاطر الصحية	النظام الغذائي الأمثل	مفتاح تخفيف الوزن	المكملات	البرنامج الرياضي
متأقلم مع الظروف الحديثة جهاز مناعة ضعيف جداً يجمع حسنات الفئة A والفئة B	جهاز هضم حساس مما يسمح بدخول الميكروبات ردات فعله سلبية على الميكروبات ذات مولّد المضاد الشبيهة بمولّدات المضاد الخاصة بالفئة A والفئة B	أمراض قلب سرطان فقر دم	خليط من نظامي الفئتين A وB إنما باعتدال اللحم المأكولات البحرية مشتقات الحليب البقول الفاصوليا الحبوب الخضار الفواكه	**تجنبوا:** اللحم الأحمر الفاصوليا الحمراء الكلوية الفاصوليا الخضراء الكلوية البذور الذرة الحنطة السوداء **أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن:** توفو، أسماك وثمار البحر، مشتقات الحليب، الخضار الورقية، العشب البحري البنيّ (Kelp)، الأناناس	فيتامين C الزعرور البرّي الأخيناسيا الناردين الكويرستين شوك مريم (شوك الجمل)	تمارين للهدوء والتركيز مثل: اليوغا تاي تشي تترافق مع تمارين رياضية معتدلة القوة مثل: النزهات الطويلة سيراً على الأقدام ركوب الدراجة الهوائية كرة المضرب

الملحق ج

أسئلة شائعة

تبيّن لي من تجربتي الخاصة أنّ معظم الناس يتجاوبون بحماس وفضول عندما يطّلعون على علاقة فئة الدم بالمرض. إلاّ أنه من السهل تبنّي فكرة جديدة ومبتكرة لكن الغوص في التفاصيل الدقيقة أمر صعب للغاية.

إن خطة فئة الدم ثوريّة، لذا تتطلب العديد من التعديلات الأساسية. سيجدها البعض أسهل من غيرها، بحسب أسلوب الحياة الذي يتّبعونه ومدى تماشيه مع حاجات فئة الدم لديهم. ومعظم الأسئلة التي يطرحها الناس عليّ متشابهة الموضوعات، وقد أوردت ههنا تلك التي ترددت أكثر من غيرها، علّها تساعدكم على فهم تأثير هذا النظام الغذائي فيكم.

كيف تتحدّد فئة دمي؟

الدم مادة يمتلكها الجميع على حد سواء لكنها مادة فريدة أيضاً. وعلى غرار لون العينين أو الشعر، تحدد مجموعتان من الجينات فئة دمك: أيّ الإرث الجيني التي تحمله عن أبيك وذاك الذي تأخذه من أمك. ومن هذه الجينات المتمازجة تتحدد فئة دم الجنين عند الحمل.

تسيطر بعض فئات الدم على غيرها كما تفعل الجينات. وفي التكوين الخلوي للإنسان، تسيطر الفئتان A و B على الفئة O. فإذا ما أخذ الجنين عند الحمل جينة A من أمه وأخرى O من أبيه، فستكون فئة دم الطفل A، علماً أنه سيحمل جينة والده O في حمضه النووي من دون أن تكون ظاهرة. وعندما يكبر الطفل ويورث هذه الجينات لذرّيته، سيكون نصفها من الفئة A والنصف الآخر من الفئة O.

وبما أن قوة الجينات A و B متساوية، ستكون فئة دمك AB إذا ما تلقّيت جينة A من أحد الوالدين وجينة B من الآخر. وأخيراً، بما أنّ الجينة O هي الأضعف مقارنة مع الجينات الأخرى، تكون فئة دمك O إذا ما تلقيت جينة O من كلا الوالدين.

وقد يُرزق والدان بطفل فئة دمه O، حتى وإن كانت فئة دم كل منهما A. يحصل هذا عندما يحمل الوالدان جينة A وأخرى O ويورث كلاهما ذريّتهما الجينة O. وبالطريقة نفسها، ينجب والدان، عينا كل منهما بنيتان، طفلاً عينيه زرقاوين إذا ما حمل كل منهما جينة العينين الزرقاوين المتنحّية.

يمكن استخدام التركيب الوراثي لفئة الدم أحياناً لتحديد هوية والديّ طفل ما. إلاّ أنّ ثمة صعوبة في المسألة، ففئة الدم يمكنها أن تثبت فقط أنّ رجلاً ما ليس والد الطفل، ولا يمكنها أن تثبت الأبوية أبداً (علماً أن تقنية الحمض النووي يمكنها ذلك). إليكم هذا المثل عن حالة تأكيد أبّوة: طفل فئة دمه A ووالدته فئة دمها O، أما الرجل الذي تزعم أنه والد طفلها ففئة دمه B. بما أن الجينتين A و B تسيطران على الجينة O، لا يمكن لوالد الطفل أن يكون من الفئة B. فكّروا في المسألة، فجينة الولد A لا يمكن أن تأتي من الأب، لأنّ فئة دمه B، وبالتالي فإنه يحمل جينتين B أو جينة B والأخرى O. كما لا يمكن أن تأتي الجينة A من الأم، لأن أصحاب فئة الدم O يحملون دوماً جينتين O. لا بدّ أن الطفل ورث الجينة A عن أحد ما. هذه هي بالضبط الظروف التي أحاطت بقضية الأبّوة التي رُفعت على تشارلي شابلن في العام 1944. ولسوء الحظ، خضع شابلن لمحاكمة صاخبة، لأن استخدام فئة الدم لتحديد الأبوة لم يكن مقبولاً بعد في محاكم كاليفورنيا. وبالرغم من أن فئة الدم أظهرت أن شابلن لم يكن والد الطفل، إلاّ أن قرار هيئة المحلّفين جاء لصالح الوالدة، وأجبر شابلن على دفع نفقة للطفل.

كيف أعرف فئة دمي؟

لمعرفة فئة الدم، يمكن التبّرع بالدم أو الاتصال بطبيب العائلة لسؤاله عما إذا كانت فئة الدم مدوّنة في السجل الطبّي. إذا أردت فحص دمك بنفسك، فما عليك إلاّ أن تطلب شريط الفحص وإبرة وخز الأصبع المتوفر في الصيدليات.

هل عليّ اجراء التغييرات كلها دفعة واحدة لينجح النظام الغذائي المناسب لفئة دمي؟

لا، بل على العكس. أقترح أن تبدأ ببطء وتتخلّص تدريجياً من الأطعمة التي لا تناسبك وتزيد تلك المفيدة لك. يدفعك العديد من برامج الحمية إلى خوض المغامرة فوراً وتغيير أسلوب حياتك كلياً وعلى الفور، لكني أظن أنه من الواقعي أن تبدأ عملية تعلّم لأنك ستكتسب منافع هذا النظام على المدى الطويل. فلا تتبع كلامي وحسب، بل عليك أن تتعلم من ردات فعل جسدك.

قبل بدء الحمية الخاصة بفئة دمك، قد تكون معلوماتك محدودة عن المأكولات التي تفيدك وتلك التي تضّرك. كما أنك اعتدت أن تقوم بخياراتك وفقاً لذوقك الخاص ولتقاليد وعادات عائلتك وكتب الحمية التي تقرأها. وستكون محظوظاً إن وقع اختيارك على بعض الأطعمة التي تفيدك، لكن الحمية الخاصة بفئة الدم تزوّدك بوسيلة فعّالة لاختيار موفّق ومستند إلى المعرفة في كل مرّة.

ما إن تعرف نظام غذائك الأمثل، عليك أن تتمتع بحرية الانحراف عنه أحياناً؛ فالصرامة عدوّة المتعة، وأنا لست من مؤيّديها. وضعت الحمية الخاصة بفئة الدم لتشعر بأنك في أحسن حال، وليس لتحسّ بالبؤس والحرمان. أحياناً، سيدفعك المنطق إلى اعتماد المرونة وعدم التزمّت، وذلك حين تنزل ضيفاً على أحد الأقارب أو الأصدقاء.

فئة دمي A وفئة دم زوجي O. كيف نطبخ ونأكل معاً؟ فلا أرغب في تحضير وجبتين منفصلتين.

أعيش أنا وزوجتي مارتا، الحالة نفسها، ففئة دمها O في حين أن فئة دمي A وقد تبيّن لنا أن بإمكاننا عادة أن نتقاسم ثلثي وجبة الطعام التي نحضّرها. الفرق الوحيد هو في مصدر البروتينات. كما اكتشفنا أن العديد من مأكولات فئة الدم O وفئة الدم A مفيد لكلينا، لذا نحن نركّز على هذه المأكولات. ويمكننا، على سبيل المثال، أن نحضر وجبة تشتمل على سمك السلمون والأرز والبروكولي. لقد أصبح الأمر سهلاً نسبياً بالنسبة إلينا لأننا نعرف تمام المعرفة خصائص وتفاصيل حمية فئة دم كل واحد منا. وسيساعدك

أن تمضي بعض الوقت في الاعتياد على لوائح طعام زوجك، كما يمكنك وضع لائحة بالأطعمة التي تستطيعان تقاسمها. ستتفاجئين بعدد المأكولات المشتركة ما بين فئتي دمكما.

يقلق الناس كثيراً من حمية يخشون أن تتحوّل إلى قيود مستحيلة تفرضها حمية فئة الدم. لكن فكروا بالأمر، فكل لائحة تتضمن أكثر من مئتي نوع، والعديد منها يناسب أكثر من فئة دم. وبما أن معدّل أكل الإنسان العادي هو حوالى خمسة وعشرين نوع طعام، تعطي حميات فئة الدم خيارات أكثر وليس أقل.

عائلتي إيطالية، وأنت تعرف أنواع الطعام التي نتناولها. وبما أن فئة دمي A، لا أرى كيف يمكنني أن أستمتع بالمأكولات والأطباق الإيطالية المفضّلة لديّ ـ لا سيّما أنّ عليّ تجنب تناول صلصة البندورة!

نميل إلى الاعتقاد بأن مأكولات مجموعة عرقية ما تقتصر على طبق أو اثنين معروفين، كالسباغيتي مع كريات اللحم وصلصة البندورة. لكن المائدة الإيطالية، على غرار غيرها، تشتمل على تشكيلة واسعة من الأطباق المختلفة. فالعديد من أطباق جنوب إيطاليا يحضّر بزيت الزيتون بدلاً من الصلصات الدسمة، وبالتالي تشكّل خيارات ممتازة لفئتي الدم A و AB. وبدلاً من طبق المعكرونة المشبع بصلصة البندورة، جّرب طعم زيت الزيتون والثوم أو صلصة الكزبرة والثوم والصنوبر. واستبدل المعجّنات الكثيرة السكر والدهون بالفواكه الطازجة أو بالبوظة الإيطالية المنكّهة إنما القليلة الدسم.

يعاني زوجي، البالغ من العمر 70 سنة، من مشاكل في القلب وقد خضع لعملية تمييل. وهو يجد صعوبة في الامتناع عن المأكولات التي تضّره. إن فئة دمه B وأعتقد أن الحمية الخاصة بهذه الفئة ستناسبه بامتياز، لكنه يكره اتباع الحميات. هل من طريقة لبدء الحمية من دون أن أثير احتجاجه؟

ليس من السهل أن يغيّر المرء نظامه الغذائي كلياً وهو في السبعين من عمره، ولعل هذا هو السبب الذي يجعل زوجك يجد صعوبة في تناول طعام صحي حتى بعد خضوعه لعملية جراحية. لذا، وبدلاً من التذمّر الذي سيأتي

بنتيجة عكسية، ابدئي بإدراج مأكولات فئة الدم B المفيدة في نظامه الغذائي تدريجياً فيما تتخلّصين من تلك التي تضر بفئة الدم B. فسيميل زوجك على الارجح إلى الطعام المفيد بعد أن يتأقلم جهازه الهضمي مع منافع هذا الطعام الإيجابي.

لماذا تذكر حصة مختلفة بحسب الأعراق؟

إن جداول الحصص بحسب العرق هي تحسين للحمية قد تجده مفيداً. فكما تختلف معايير الحصة بين الرجال والنساء والأطفال، تختلف أيضاً بحسب الطول والوزن، والدول، والمأكولات التقليدية المرتبطة بالثقافة. هذه الاقتراحات سوف تساعدك حتى تعتاد على حميتك فتأكل بشكل طبيعي الحصص المناسبة.

كما تأخذ نصائح الحصص بعين الاعتبار المشاكل الخاصة التي يعاني منها كل شعب بحسب عرقه في ما يتعلق بالطعام. فالأميركيون من أصل أفريقي مثلاً، لا يتحمّلون اللكتوز (سكر الحليب)، كما أنّ معظم الآسيويين غير معتادين على تناول الحليب ومشتقاته، لذا يتوجّب عليهم إدراج هذه المأكولات ببطء في نظامهم الغذائي لتجنّب ردات الفعل السلبية.

إني أعاني من حساسية على المكسّرات (اللوز، البندق، الجوز...)، لكنك تقول إنها مفيدة جداً لفئة دمي. فهل عليّ تناولها؟ إن فئة دمي هي A.

لا، فيمكن للأشخاص من فئة الدم A الحصول على البروتيين من دون اللجوء إلى تناول المكسّرات. ردات الفعل هذه تتأتى عن جهاز المناعة الذي يولّد أجساماً مضادة تقاوم الطعام. إن الشخص من فئة الدم A لا يكون لديه عادة حساسية على المكسّرات التي تحتوي على خصائص مناسبة للفئة A، إنما لعل جسمك يفتقر إلى القدرة على تحمّلها. وهذا يعني أنك تعاني من مشكلة هضم عند تناول المكسّرات، ولعل ذلك يعود إلى عدد من العوامل، بما في ذلك النظام الغذائي السيء وغير المغذّي. ربما أكلت المكسّرات مرة، مع مأكولات أخرى تسبب لك مشاكل، فألقيت اللوم على المكسّرات.

لا حاجة بك إلى إدراج المكسّرات في نظامك الغذائي، لكن قد تجد

أنك تتحملها جيداً ما إن تعتاد الحمية الخاصة بفئة الدم A.

إن فئة دمي B واللحوم المسموح لي بها غريبة بالنسبة إليّ. يبدو لي أنّ كل ما يمكنني أن آكله هو لحم الحمل، الضأن، والغزال والأرنب، علماً أني لا أتناول هذه اللحوم أبداً، فما مشكلة الدجاج؟

إن إلغاء الدجاج من النظام الغذائي الخاص بفئة الدم B هو التعديل الأصعب بالنسبة للأشخاص من هذه الفئة. وليس الدجاج مصدراً للبروتيين بالنسبة للعديد من المجموعات العرقية وحسب، لكن غالبيتنا اعتادت فكرة أنّ الدجاج صحيّ أكثر من لحم البقر وغيره من اللحوم. أشير مجدداً إلى أنه ما من قاعدة واحدة تطبّق على الجميع. يحتوي الدجاج على لكتين في لحم عضله، وهو ضار للأشخاص من فئة الدم B. أما الناحية المشرقة من هذه المسألة، فهي أنك تستطيع تناول لحم الحبش وتشكيلة كبيرة من المأكولات البحرية.

ما معنى مأكولات غير ضارة؟ وهل هذه المأكولات مفيدة لي؟

إن الفئات الثلاث مصممة للتركيز على الأطعمة الأكثر أو الأقل إفادة لك، بحسب رد فعل فئة دمك على بعض اللكتينات. ويأتي تأثير الأطعمة المفيدة جداً أشبه بالدواء فيما الأطعمة التي ينبغي تجنّبها تؤثر في الجسم كالسم. أما المأكولات التي أعتبرها غير ضارة، فمجرد طعام لا تأثير له سلباً أو إيجاباً؛ لكنها مفيدة لك بالطبع، لأنها تشتمل على العديد من العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.

هل عليّ أن أتناول كافة الأطعمة التي أشرت إليها بعبارة «مفيدة جداً»؟

من المستحيل تناول كل الأطعمة المسجّلة في حميتك! فكّر بحميتك كلوحة يضع عليها الرسّام ألوانه. يمكنك اختيار الألوان المناسبة لك منها. إنما حاول أن تصل إلى النسبة الأسبوعية المقترحة من فئات الطعام المختلفة، إذا أمكنك ذلك. إن عدد المرّات التي تتناول فيها طعاماً ما أهمّ من حجم الحصص الفردية، لذا إذا كانت فئة دمك O وبنيتك صغيرة، فحاول أن تتناول البروتيين الحيواني من خمس إلى سبع مرات في الأسبوع، لكن خفّض

الحصص واجعلها مثلاً 60غ إلى 90غ بدلاً من 120غ إلى 150غ. وهذا يضمن وصول المواد المغذّية الأكثر إفادة إلى الدم وبنسبة ثابتة.

هل الجمع بين أنواع معينة من الأطعمة مفيد في حمية فئة الدم؟

بعض الحميات ينصح بالجمع بين أطعمة معينة في الوجبة الواحدة، ما يعني تناول بعض مجموعات الطعام معاً لتسهيل عملية الهضم. إن العديد من هذه الكتب مليء بالهراء وبعناصر الإثارة الفارغة، فضلاً عن الكثير من القواعد والقيود الغير الضرورية. ولعل قاعدة الجمع الحقيقية الوحيدة هي تجنّب تناول البروتينات الحيوانية، كاللحوم، مع كميات كبيرة من المواد النشوية، كالخبز والبطاطا. وهذا الأمر هام لأن هضم المنتجات الحيوانية يتم في محيط غني بأحماض المعدة، في حين أن هضم النشويات في الأمعاء يتم في محيط قلوي جداً. وعند الجمع بين هذين النوعين من الأطعمة، يعمل الجسم بشكل متقطع على معالجة البروتيين ومن ثم النشويات ليعود بعدئذ إلى البروتيين ومن ثم إلى النشويات؛ وهذه الطريقة ليست فعّالة. فإذا ما فصلنا مجموعتي الطعام هاتين، يمكن للمعدة أن تركّز جهودها كلها على عمل واحد. استبدلوا النشويات بطبق من الخضار الغنية بالألياف كالخضار الورقية. إن تجنّب الجمع بين البروتيين والنشويات لا ينطبق على التوفو، والبروتينات النباتية الأخرى، السهلة الهضم أصلاً.

ماذا عليّ أن أفعل إن كان المكوّن الرابع أو الخامس في الوصفة التي أحضّرها من «المأكولات التي ينبغي تجنّبها»؟

يعتمد ذلك على خطورة حالتك أو درجة التزامك بالنظام الغذائي الخاص بك. إذا كنت تعاني من حساسيات على طعام معيّن أو من التهاب غشاء القولون المخاطي، فربما عليك الامتناع كلياً عن هذه المأكولات. يتجنّب العديد من المرضى هذه المأكولات كلها وبشكل تام، إلاّ أني أظن أنّ هذا الموقف متطرّف جداً. ولا يضّر بمعظم الناس أن يأكلوا من حين إلى آخر طعاماً ما لا يرد في نظامهم الغذائي، إلاّ إذا كانوا يعانون من حساسية معيّنة على هذا الطعام.

هل سأخسر بعضاً من وزني عند اتباع هذا النظام الغذائي؟

عندما تقرأ البرنامج الخاص بفئة دمك، ستجد توصيات محددة لخسارة الوزن؛ وهذه التوصيات تختلف من فئة إلى أخرى، لأن تأثير اللكتينات الموجودة في الأطعمة المتنوعة يختلف باختلاف فئة الدم. فعلى سبيل المثال، يهضم الأشخاص من فئة الدم O اللحم بسهولة وفعالية ويخضعونه لعملية أيض ناجحة، في حين أن اللحم يبطىء عمليات الهضم والأيض الغذائي لدى الأشخاص من فئة الدم A.

إن الحمية الخاصة بفئة دمك مفصّلة للتخلّص من أيّ عدم توازن يؤدي إلى زيادة الوزن. إذا ما اتبعت الحمية الخاصة بك، فستتعدّل عمليات الأيض الغذائي في جسمك لتصل إلى مستواها الطبيعي وستتمكن من حرق السعرات الحرارية (كالوري) بشكل أفضل. أما جهاز الهضم فسيعالج العناصر المغذية كما ينبغي ويخفف احتباس الماء، وستخسر من وزنك على الفور.

اكتشفت من تجربتي الخاصة أنّ معظم مرضاي الذين يعانون من مشاكل في الوزن، لديهم تاريخ في اتباع الحميات بشكل متواصل. قد يظن المرء أنّ اتباع الحميات باستمرار يؤدّي إلى خسارة الوزن، لكن هذا غير صحيح إذا ما كانت الحمية والمأكولات التي تتضمنها تتعارض مع كل ما هو مفيد لجسمك.

ونميل في ثقافتنا إلى تشجيع برامج فقدان الوزن «الموحّدة للجميع»، ثم نتساءل لِمَ لا ننجح في خسارة بعض الوزن. والجواب واضح! تتفاعل فئات الدم المختلفة مع الأطعمة بطرق متغايرة. إذا ما اتبعت النظام الغذائي الخاص بفئة دمك ومارست التمارين المنصوح بها، فسترى النتائج سريعاً!

هل للسعرات الحرارية أهمية في النظام الغذائي الخاص بفئات الدم؟

إن اتباع النظام الغذائي الخاص بفئة دمك يخلّصك من أيّ قلق يتعلق بالسعرات الحرارية. كما أنّ معظم المرضى الجدد الذين يتبعون إرشادات الحمية والتمارين يخسرون بعض الوزن، حتى إنّ بعض الأشخاص يشتكون من خسارة الكثير من وزنهم. ثمة فترة تكيّف في هذه الحمية، ومع مرور الوقت، ستتمكن من تحديد كميات الطعام التي تناسب حاجاتك. لكن

الجداول في كل فئة طعام تعطيك نقطة انطلاق.

عليك الانتباه لحجم الحصة، فمهما كان نوع الطعام الذي تختاره، إذا أفرطت في تناوله سيزيد وزنك. يبدو هذا جلياً للغاية حتى أنه لا يستحق الذكر، لكن الافراط في الطعام أصبح من أصعب وأخطر المشاكل الصحية. فالملايين من الناس منتفخون ومصابون بسوء هضم بسبب كميات الطعام التي يتناولونها. عندما تفرط في تناول الطعام، تتمدد جدران معدتك كبالون منفوخ. وبالرغم من أنّ عضلات المعدة مطاطية وقادرة على الانقباض والتوسع، إلاّ أنّ خلايا جدران البطن تتعرض لإجهاد عظيم عندما تتمدد كثيراً. إذا كنت تأكل حتى الشبع، وتشعر عادة بالكسل بعد تناول وجبة ما، فحاول أن تقلص حجم وجبة الطعام التي تتناولها. تعلّم أن تستمع إلى ما يقوله لك جسمك.

أعاني من مشاكل في القلب وقيل لي أن أتجنّب الدهون والكوليسترول كلياً. فئة دمي O، فكيف لي أن آكل اللحم؟

أولاً، اعلم أنّ الحبوب، وليس اللحوم، هي المتهم الأول في إصابة الأشخاص من فئة الدم O بأمراض القلب والشرايين. وهذا مثير للاهتمام لأنّ غالبية الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو يحاولون وقاية أنفسهم منها، يتبعون حميات تعتمد بشكل كبير على الكربوهيدرات (السكريات) المركّبة والبطيئة الاحتراق!

إن تناول كميات كبيرة من بعض الكربوهيدرات، كخبز القمح، يزيد معدلات الأنسولين لدى الأشخاص من فئة الدم O. وبالتالي، يقوم الجسم برد فعل، فيخزّن المزيد من الدهون في الأنسجة، وترتفع معدلات الدهون في الدم.

وتذكر أن معدل الكولسترول في الدم لا يرتبط إلاّ جزئياً بعملية تناول أطعمة غنية بالكولسترول، فحوالى 85 إلى 90٪ من الكولسترول تقريباً يرتبط بتصنيع وتحويل الكولسترول في الكبد.

إنّ فئة دمي O ولا أريد أن أدرج الكثير من الدهون في نظامي الغذائي، فماذا

تقترح؟

إن الحمية الغنية بالبروتيين لا تعني بالضرورة أن تكون غنية بالدهون، لا سيّما إذا تفاديت تناول اللحوم التي تتخللها أثلام من الدهون بحيث يصعب نزعها. حاول أن تجد لحوم حيوانات تمت تربيتها على الطبيعة أي من دون استعمال مفرط للمضادات الحيوية والمواد الكيمياوية الأخرى، وإن كانت أغلى ثمناً. لقد استهلك أسلافنا الطرائد الخالية من الدهون أو الحيوانات الداجنة التي اعتادت أن ترعى نبات الألفالفا (برسيم، فصّة، باقية) وغيرها من الأعشاب. أما اللحوم الغنية بالدهون التي نجدها اليوم فناتجة عن إطعام الحيوانات كميات كبيرة من الذرة.

إذا لم يكن بإمكانك شراء اللحوم التي أنصحك بها أو إذا لم تجد شيئاً منها، فاختر الاجزاء الخالية من الدهون وأزل الدهن المتبقي قبل الطبخ. يمكن للأشخاص من فئة الدم O أن يحصلوا على كمية البروتيين التي يحتاجونها من مصادر نسبة الدهون فيها أقل، كالدجاج والسمك وثمار البحر. فالدهن في الأسماك الغنية بالزيوت يتألف من الأحماض الدهنية أوميغا ـ 3، التي تقلل نسبة الكولسترول وتحافظ على صحة القلب.

كيف يمكن أن أتأكد من شراء مأكولات طبيعية وطازجة؟

يمكن للمحال التي تبيع المأكولات الصحية أن تشكّل مصدراً جيداً لشراء المأكولات الطبيعية الطازجة. لكن احترس، فالعديد من هذه المحال، لا سيّما الصغيرة منها، لا تصرّف ما تعرضه بسرعة كبائعي الخضار أو السوبرماركت، لذا فقد لا تكون مأكولاتها طازجة دائماً.

هل المنتجات العضوية صحية أكثر من المنتجات غير العضوية؟

أنصحك باستخدام الخضار العضوية (التي تمت زراعتها من دون أسمدة ومبيدات كيميائية) إذا لم تكن أسعارها باهظة، فمذاقها أفضل وهي صحية أكثر من غيرها. لكن، إذا كان دخلك محدوداً ولم تتمكّن من العثور على منتجات عضوية بأسعار معقولة، فاختر المنتجات غير العضوية الطازجة والنظيفة وذات النوعية العالية.

هل يؤثر تناول الأطعمة المعلّبة سلباً في نظامي الغذائي؟

تخسر المأكولات المعلّبة التي تباع في الأسواق، والتي يتم اخضاعها لحرارة وضغط كبيرين، محتواها من الفيتامينات، لا سيمّا مضادات الأكسدة، مثل الفيتامين C. وهي تحافظ على الفيتامينات التي لا تتأثر بالحرارة، كالفيتامين A. إن المأكولات الطبيعية أغنى بالألياف من مثيلاتها المعلّبة التي تكون عادة أغنى بالملح إذ يضاف إليها لتعويض نقص النكهة فيها. ينبغي استهلاك المأكولات المعلّبة بنسبة ضئيلة أو الاستغناء عنها كلياً، لأنها مشبعة بالماء وتفتقر إلى «الحياة» التي نجدها في المأكولات والخضار الطازجة، وإلى الانزيمات الطبيعية (التي تدمرها عملية التعليب). أنت تدفع أكثر ثمن المأكولات المعلّبة ولا تجد الكثير في المقابل.

وتعتبر المأكولات المجلّدة خيارك الثاني بعد الطازجة، فالتجليد لا يغيّر كثيراً القيمة الغذائية للطعام إلا إذا طُهي قبل التجليد، لكن الطعم وشكل الطعام يتغيّران.

لمَ القلي السريع على نار قوية مفيد إلى هذا الحد؟

إن القلي السريع على نار قوية على الطريقة الشرقية صحيّ أكثر من القلي العادي، فكمية الزيت المستخدمة أقل، والزيت بحد ذاته، وهو زيت السمسم عادة، يحتمل الحرارة العالية أكثر من زيت العصفر أو الكانولا. والهدف من القلي السريع هو طهو الطعام سريعاً من الخارج، ما يسمح بالحفاظ على النكهات.

يمكن تحضير معظم الوجبات بهذه الطريقة، عبر استخدام القدر العميقة والمخروطية الشكل المستعملة في مطابخ الشرق الأقصى (WOK)، إذ تتركّز الحرارة في قعرها، ما يسمح بطهو الطعام ومن ثم نقله إلى الأطراف الأكثر برودة. ويمكن بهذه الطريقة خلط الخضار والسمك أو ثمار البحر أو اللحمة. إبدأ بطهو اللحوم والخضار التي تتطلب وقتاً أطول، وانقلها إلى الأطراف الخارجية ثم ضع الخضار التي لا تتطلب الكثير من الطهو في الوسط.

إن الطهو بالبخار طريقة أخرى سريعة وفعالة، تساعد في الحفاظ على

المواد المغذّية في الطعام. استخدم سلة للطهو على البخار، تضعها في وعاء كبير يصل معدل المياه فيه حتى أسفل السلة. أضف الخضار وضع غطاء على الوعاء ثم ضعه على النار. لا تسلق الخضار كثيراً حتى تتشبع بالمياه! فإذا بقيت قاسية قليلاً، كان طعمها ألذ وشكلها أفضل، كما أن عناصرها الغذائية تبقى فيها.

هل عليّ تناول أقراص الفيتامينات يومياً عند اتباع حمية فئة الدم؟

إذا كنت بصحة جيدة وتتبع حمية فئة دمك، فلن تحتاج فعلاً إلى مكملات غذائية، علماً أن ثمة استثناءات. فعلى النساء الحوامل أن يتناولن مكملات من الحديد والكالسيوم وحمض الفوليك. كما تحتاج معظم النساء إلى كمية إضافية من الكالسيوم، لا سيّما إذا كان نظامهن الغذائي يفتقر إلى الحليب ومشتقاته.

ويجب على الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً جسدياً كبيراً والذين يحتلون مناصب تعرّضهم لضغط نفسي شديد، والكبار في السن، والمرضى، والمدخنين أن يتناولوا المكملات الغذائية. وتجدون التفاصيل في جداول فئات الدم.

ما هي أهمية الأعشاب والزهورات؟

تختلف أهميتها باختلاف فئة الدم، ففئة الدم O تتجاوب جيداً مع الأعشاب المهدئة، وتتفاعل فئة الدم A مع الأعشاب المنشطة فيما فئة الدم B يمكنها أن تستغني عن معظمها. وينبغي على فئة الدم AB أن تتبع الإرشادات الخاصة بالأعشاب الموضوعة لفئة الدم A ، شرط أن تتجنب الأعشاب التي على الفئتين A و B تجنّبها.

لمَ الزيوت النباتية محدودة في حمية فئة الدم؟ لقد ظننت أن كافة الزيوت النباتية جيدة بالنسبة إليك.

ما سمعته هو على الأرجح كلام إعلانات عن أن الزيوت النباتية خالية من الكولسترول! حسناً، هذا ليس بجديد لأيّ شخص حتى للذين لا يملكون

سوى معلومات قليلة عن التغذية. فالنباتات والخضار لا تنتج الكولسترول، الذي نجده في المنتجات الحيوانية وحدها. ولعل الزيوت الخالية من الكولسترول لا تتضمن أي شيء آخر يجعلني أنصح باستعمالها.

أولاً، تجنّبوا دوماً استخدام الزيوت الإستوائية، كزيت جوز الهند، لأنها غنية بالدهون المشبعة التي تلحق الأذى بجهاز القلب والشرايين. ثانياً، إن معظم الزيوت التي تباع اليوم، بما في ذلك زيت العصفر والكانولا (بزر اللفت)، هي من الدهون المتعددة غير المشبعة، ما يجعلها أفضل من الدهن الطبيعي والزيوت الإستوائية. إلاّ أنّ فرط استهلاك الدهون المتعددة غير المشبعة قد يرتبط ببعض أنواع السرطانات، لا سيمّا إذا ما تعرّضت لحرارة عالية عند الطبخ. وأعتقد أن زيت الزيتون أثبت أنه الأكثر فائدة بين الدهون، كما أن الجسم قادر على تحمله. وبما أنه من الدهون الاحادية غير المشبعة، يبدو أنّ لزيت الزيتون تأثيراً إيجابياً على القلب والشرايين. ثمة أنواع عديدة من زيت الزيتون في الأسواق، لكن أفضلها هي الصافية مئة بالمئة، والتي يكون لونها ضارب إلى الخضرة ورائحتها شبه معدومة، لكن رائحة الزيتون الرائعة تفوح منها عند تعريضها لحرارة خفيفة. ويعصر زيت الزيتون عادة على البارد، من دون تسخين مسبق أو مواد كيماوية. وكلما قلّت معالجة الزيت، كلما كانت نوعيته أفضل.

لا يبدو التوفو كطعام شهي فهل عليّ تناوله إن كانت فئة دمي A؟

يشمئز العديد من الأشخاص من فئتي الدم A و AB عندما أنصحهم باعتماد التوفو كركيزة لنظامهم الغذائي. حسناً، التوفو ليس بالطعام الذي يسحر الأذواق، واعترف بذلك طوعاً. عندما كنت طالباً، وبما أن فئة دمي A، اعتدت أكل التوفو مع الخضار والأرز الأسمر كل يوم تقريباً. كان الطبق فقيراً، لكني أحببته في الواقع.

أعتقد أنّ مشكلة التوفو هي كيفية عرضه في الأسواق. فغالباً ما نجد قطعة التوفو الطرية أو الصلبة عائمة مع رفيقاتها في كيس أو وعاء بلاستيكي في الماء البارد. وعندما يتمكّن المرء من تجاوز اشمئزازه، يشتري قطعة أو قطعتين من التوفو، ثم يعود إلى منزله ويضعها في طبق ثم يقطع منها جزءاً

صغيراً ليحاول أن يتذوّقها. إنها طريقة سيئة لتذوّق التوفو! الأمر أشبه بكسر بيضة نيئة في الفم ومحاولة علكها. . . إذا أردت استهلاك التوفو فمن الأفضل طبخه وتناوله مع الخضار والنكهات القوية التي تحبها، كالثوم وصلصة الصويا والزنجبيل. . .

يعتبر التوفو وجبة كاملة من الناحية الغذائية، كما أنه ليس مكلفاً. ملاحظة للأشخاص من فئة الدم A: الطريق إلى الصحة الجيدة مرصوفة بيخنات الفاصوليا والبقول الأخرى!

لم أسمع يوماً بهذه الأنواع من الحبوب التي ذكرتها، فكيف أعرف المزيد؟

إذا كنت تبحث عن الحبوب البديلة، فالمحال التي تبيع المأكولات الصحية منجم. وفي السنوات الأخيرة، أعيد اكتشاف العديد من الحبوب القديمة، التي كانت منسية، وبدأت عملية إنتاجها. فعلى سبيل المثال، هناك القطّيفة والعلس (نوع من القمح البرّي يخلو من مشاكل القمح الكامل) جرّبهما، والنتيجة لن تكون سيئة! وطحين العلس يسمح بتحضير خبز مغذٍ وطري، ذي نكهة طيبّة، في حين تستخدم القطّيفة (مصدرها الأول هو المكسيك) اليوم لصناعة العديد من الرقائق المخصصة للفطور. والبديل الآخر هو استخدام خبز القمح المنبّت وخبز القمح المنبّت مع الزبيب، فلكتينات الغلوتين الموجودة أساساً في قشرة الحبة تتلف أثناء عملية الانبات. تفسد أنواع الخبز هذه بسرعة لذا ينبغي وضعها في الثلاجة، وهي طعام «حيّ» يحافظ على العديد من أنزيماته المفيدة. انتبه لخبز القمح المنبّت الموجود في الأسواق، إذ غالباً ما تكون نسبة القمح المنبّت فيه قليلة فيما نسبة القمح الكامل عالية. طعم هذا الخبز حلو، إذ إنّ عملية الانبات تطلق السكريات في حبة القمح، كما أنه طريّ.

إن فئة دميA وقد اعتدت ممارسة رياضة الجري لسنوات. ويبدو لي أن الركض طريقة ممتازة لتخفيف الضغط النفسي. لذا، أربكتني نصيحتك حول عدم ممارسة الرياضات القاسية.

تشير أدلة عديدة إلى أنّ فئة دمك تحدد رد فعلك الفريد على الضغط النفسي، وإلى أنّ فئة الدم A تكون بحال أفضل من دون الكثير من التمارين

المكثّفة. لقد لاحظ أبي ذلك آلاف المرات خلال سنوات خبرته وتجاربه الخمس والثلاثين. لكن يبقى الكثير مما لا نعرفه، لذا أجدني متردداً في منعك عن الركض.

سأطلب منك إعادة تقييم وضعك الصحي ومعدلات الطاقة لديك. فلدّي غالباً مرضى يقولون «لطالما كنت أركض» أو «لطالما أكلت الدجاج»، كما لو أنّ هذا دليل على أنّ نشاطاً ما أو طعاماً ما يفيدهم. وغالباً ما يعاني هؤلاء الأشخاص من مجموعة من المشاكل الجسدية والضغوطات النفسية التي لم يخطر في بالهم يوماً أن يربطوا بينها وبين نشاطات يقومون بها أو أطعمة يأكلونها. قد تكون فئة دمك A إنما أنت شاذ عن القاعدة، أيّ أنك من الأشخاص الذين تتحسن حالهم عند ممارسة نشاط رياضي مركّز، أو قد تكتشف أنك تركض من دون فائدة.

الملحق د

لمحة عن التوزيع الأنتروبولوجي
لفئات الدم

يبحث علم الأنتروبولوجيا في الفروقات الحضارية والبيولوجية ما بين البشر. ويقسّم معظم علماء الأنتروبولوجيا حقل دراستهم إلى قسمين: الأنتروبولوجيا الحضارية وتشمل اللغة والطقوس، والأنتروبولوجيا الفيزيائية وتشمل تكوين جنسنا البشري بيولوجياً وتطوّره، أي دراسة الإنسان. يحاول علماء الأنتروبولوجيا الفيزيائية أن يكتشفوا تطور الإنسان تاريخياً مستخدمين لذلك طرق علمية صعبة وصارمة، من مثل فئات الدم. وإحدى أهم المهمات التي اضطلع بها هؤلاء هي الحصول على معلومات عن مرحلة تطور الإنسان من أيام أجدادنا البدائيين إلى الآن. وقد سمي استخدام فئات الدم لدراسة المجتمعات القديمة علم دراسة الدم القديم أو Paleoserology.

تهتم الأنتروبولوجيا الفيزيائية أيضاً بالطرق التي استطاع بها الإنسان التأقلم والتكيّف مع الضغوطات البيئية. واعتمد العلماء قديماً على قياسات شكل الجمجمة والطول وغيرها من الخصائص الجسدية.

أصبحت فئات الدم وسيلة هامة في إطار هذه التحاليل. ومع تحول الاهتمام، في الخمسينات، إلى الخصائص الوراثية، عاد الاهتمام لينصب مجدداً على فئات الدم وغيرها من الدلالات التي لها قاعدة جينية وراثية. وفي هذا الموضوع نشر العالم الفيزيائي والأنتروبولوجي أ.ي. مورانث كتابين على شأن كبير من الأهمية هما «فئات الدم والمرض» Blood Group and Disease ـ 1978 «وروابط الدم: فئات الدم والأنتروبولوجيا» ـ Blood Relations: Blood Groups and Anthropology 1985 وجمع في هذين المؤلفين معظم المعلومات

المتوفّرة عن هذا الموضوع.

إلى جانب أعمال مورانث، استخدمت في هذا الملحق مراجع قديمة أكثر في علم الأنتروبولوجيا مثل مؤلف وليام لويد Genetics and the Races of Man 1950 ـ (علم الوراثة والأعراق البشرية). ومجموعة من الدراسات نشرت في مجلات متخصصة بعلوم الطب الشرعي ما بين العامين 1920 و 1945.

من الممكن أن نرسم خريطة توزيع فئات الدم المختلفة في الشعوب القديمة، عبر تحليل دم الجثث في المقابر. من الممكن أخذ عينات صغيرة جداً من بقايا الموتى وتحديد فئة دمهم.

وعبر دراسة فئات دم المجتمعات البشرية، يكتسب علماء الأنتروبولوجيا معلومات عن التاريخ المحلّي لكل مجموعة من هذه المجموعات: حركات النزوح وعادات الزواج، وتعدد الأعراق.

العديد من المجموعات العرقية والقومية تمتلك فئة دم واحدة. وفي بعض الحضارات المعزولة، ما زلنا نستطيع أن نلاحظ وجود فئة دم غالبة على الفئات الأخرى. وفي مجموعات أخرى نرى توزيع فئات الدم على السكان متوازناً، بين الفئات كلها. ففي الولايات المتحدة على سبيل المثال يعكس تساوي عدد السكان الذين يحملون فئة الدم O وأولئك الذين ينتمون إلى الفئة A حركة الهجرة الكثيفة إلى البلاد. وفي الولايات المتحدة يتخطى عدد الذين يحملون فئة الدم B عددهم في أوروبا الغربية، الأمر الذي يشير إلى هجرة كثيفة إليها من البلدان الشرقية.

سوف نقسّم الجنس البشري في هذه الدراسة إلى عرقين أساسيين: العرق الأثيوبي والعرق الشمالي القديم Palearctic. نستطيع أن نقسم العرق الشمالي القديم إلى قسمين أيضاً، هما العرق المغولي والعرق القوقازي، رغم أن معظم الناس هم خليط من هذين العرقين. كل عرق من هذين العرقين له خصائصه الجسدية المميزة التي تأثرت بالبيئة التي عاش فيها؛ وكل عرق سكن منطقة جغرافية مختلفة.

الأثيوبيون، الذين يُرجَّح أن يكونوا أقدم الأعراق على الإطلاق، أفريقيون داكنو البشرة، سكنوا الثلث الجنوبي من الجزيرة العربية وأطراف الصحراء

الأفريقية. أما المنطقة التي سكنها العرق الشمالي القديم فهي تمتدّ من شمال أفريقيا (أي شمال الصحراء) إلى أوروبا ومعظم أجزاء آسيا والصين الجنوبية.

ويرجح العلماء أن تكون هجرة البشرية قد انطلقت من أفريقيا إلى آسيا قبل مليون سنة تقريباً. ومع وصول الإنسان القديم إلى آسيا، انشق جزء من العرق الأثيوبي القديم وتحوّل إلى عرق مغولي (أصفر) وآخر قوقازي (أبيض)، لكننا لا نعلم أي شيء تقريباً عن سبب هذا التحول ولا متى حدث تحديداً.

امتلك كل عرق من الأعراق الأساسية موطناً خاصاً به ـ أي منطقة جغرافية كان هو الأكثر بروزاً فيها. وموطن العرق الأثيوبي كان أفريقيا بينما احتل العرق القوقازي أوروبا وشمال آسيا، واحتل المغول آسيا الوسطى والجنوبية.

ومع نزوح المجموعات البشرية واختلاطها وتزاوجها، ظهرت مجموعات سكانية جديدة في الأعالي والوديان الممتدة بين تلك المواطن الأساسية.

على سبيل المثال، سكن في المنطقة المحاطة بالصحراء، أي الشرق الأوسط والصومال، خليط من الأفارقة والقوقازيين. أما في شبه القارة الهندية، فأقامت شعوب هي خليط من القوقازيين الشماليين والمغول الجنوبيين.

وتلك المجموعات التي انقسمت بعدئذٍ إلى عدد لا يحصى من المجموعات السكانية، كانت تخضع لضغوطات شديدة سببها الأمراض وموارد الغذاء والمناخ. وغالباً ما كانت هذه المجموعات تضمحل لكن ربما عاشت لآلاف السنين متنقّلة ما بين مواطن الأعراق الأساسية.

صحيح أن نتيجة هجرة الإنسان من أفريقيا كانت انتشار فئة الدم O في العالم كله، لكن من تلك المناطق الجديدة برزت أيضاً فئات الدم الأخرى.

لعل الفروقات الجسدية ما بين الأفريقيين والأعراق الأخرى تبدو واضحة، إلا أن الفروقات ما بين فئة دم القوقازيين والمغوليين تبدو أكثر وضوحاً بعد ـ وهذا سبب يدفعنا أكثر إلى دراسة النماذج العرقية.

من الخطأ أن نظنّ أن الشعوب القديمة التي كانت فئة دمها O، هي شعوب بدائية. فالتطور الفكري تم في عصرهم أكثر منه في أي عصر آخر.

فالإنسان القديم (cro- magnon) أوجد مجتمعاتنا وطقوسنا الأولى، وهو الذي ابتكر وسائل الاتصال البدائية وأورثنا حب السفر والترحال. صحيح أننا نتتبع الإرث الجيني الخاص بالفئة O عائدين إلى التاريخ القديم للإنسان، إلا أنه ما زال يحتاج إلى الكثير من الدراسات؛ وربما مرد الصعوبة في دراسة هذه الفئة هي بساطتها وحقيقة أن النظام الغذائي الذي يعتمد على البروتينات الحيوانية، ما زال الطعام الأساسي لعدد كبير من سكان العالم اليوم.

جاءت أول محاولة لاستخدام فئات الدم كوسيلة لوصف الخصائص العرقية والقومية على يد فريق من فيزيائيين هما السيد والسيدة Hirszfeld سنة 1918. عمل هذان الزوجان أثناء الحرب العالمية الأولى كطبيبين في جيش الحلفاء، المتجمّع في سالونيكا في اليونان.

أخذ الزوجان يحدّدان تلقائياً فئات دم وأعراق وجنسيات عدد كبير من الناس؛ فهما كانا يعملان بين قوات متعددة الجنسيات وأعداد هائلة من اللاجئين بخلفياتهم الأثنية المختلفة.

وقد اكتشفا على سبيل المثال، أن أدنى نسبة من فئة الدم B هي بين البريطانيين 7,2٪، وأعلى نسبة بين الهنود 41,2٪، وأن الأوروبيين الغربيين تقلّ بينهم عموماً فئة الدم B في حين ترتفع أكثر عند السلافيين في البلقان.

أما بين الروس والأتراك واليهود فترتفع نسبة الفئة B ، لكنها تظل أقل من نسبة الفئة B بين الفيتناميين والهنود.

اتبع توزيع فئة الدم AB المسار نفسه، فبلغت نسبة هذه الفئة بين الأوروبيين الغربيين 8,5٪ من السكان؛ وتعتبر هذه النسبة عالية نظراً إلى أن معدل سكان العالم الذين يحملون فئة الدم AB لا يتخطى 2 إلى 5٪. ربما يعود السبب في ذلك إلى موقع شبه الجزيرة الهندية، الذي جعلها ممّراً للغزوات ما بين الأراضي المحتلّة غرباً وموطن المغول شرقاً.

أما الفئتين O و A فهما عكس الفئتين B و AB. ظلت الفئة A مسيطرة

بين الأوروبيين والسلاف البلقانيين والعرب. فيما تدنت نسبتها بين الأفارقة الغربيين والفيتناميين والهنود.

46٪ من البريطانيين الذين تم تحليل فئة دمهم كانوا من الفئة O ، في حين بلغت نسبة الفئة O بين الهنود 31,3٪.

تشمل التحاليل الحديثة (وهي بمعظمها نتيجة معلومات يحتفظ بها في بنوك الدم)، فئات الدم المختلفة لدى 20 مليون شخص من مختلف أنحاء العالم. وهذه الأرقام الكبيرة تؤكد ملاحظات آل Hirszfeld.

لم تر أي مجلة علمية ضرورة لنشر نتيجة ملاحظاتهم في تلك الآونة. وظلت دراسة Hirszfeld في مجلة مغمورة تنشر دراسات أنتروبولوجية. وهكذا رقدت في الظل طوال 30 سنة إحدى أهم الدراسات وأكثرها إثارة للإعجاب.

في تلك الآونة لم يكن أحد مهتماً بعد باستخدام فئات الدم كمسبار للغوص في تاريخ البشرية.

التوزيع العرقي بحسب فئات الدم

حاول عدد من علماء الأنتروبولوجيا في العشرينات من هذا القرن، أن يصنّفوا الأعراق بحسب فئات الدم. وفي سنة 1929 نشر لورنس سنايدر كتاباً عنوانه: «فئات الدم وعلاقتها بالطب العيادي والشرعي» Blood Grouping in Relation to Clinical and legal Medicine.

في هذا المؤلّف، اقترح سنايدر تصنيفاً شاملاً يعتمد على فئات الدم. وهذه الدراسة مثيرة للاهتمام لأنها تركز على توزيع الفئات A و B و O، وهي الوسيلة الوحيدة المتوفرة في ذلك الوقت. أما جدول التصنيف بحسب الأعراق، كما وضعه سنايدر فهو التالي:

الفئة الأوروبية: نسبة عالية من فئة الدم A، ونسبة متدنية من الفئة B، ربما لأن فئة الدم A نشأت أصلاً في أوروبا. تشمل هذه الفئة: البريطانيين والسكوتلنديين والفرنسيين والبلجيكيين والإيطاليين والألمان.

الفئة الوسطى: هي خليط من الشعوب الأوروبية الغربية (فئة الدم A

غالبة) وشعوب أوروبا الوسطى (فئة الدم B غالبة). نسبة الفئة O هي الأعلى: تشمل هذه الفئة الفنلنديين والعرب والروس واليهود الاسبان، والأرمن والليتوانيين.

الفئة الهونية (نسبة إلى شعب الهون المغولي): إنها مجموعات شرقية تكثر فيها فئة الدم A، ولعل السبب في ذلك يعود إلى اختلاطها مع القوقازيين. تشمل فئة الهونيين: الأوكرانيين والبولنديين والهنغاريين واليابانيين، واليهود الرومانيين والكوريين والصينيين الغربيين.

الفئة المنشورية الهندية: تضم مجموعات سكانية تغلب عليها فئة الدم B وتقل فيها الفئة A وهي تشمل: هنود شبه القارة الهندية والغجر والصينيين الشماليين والمنشوريين.

الفئة الأفريقية الماليزية: تكثر فيها فئتا الدم A و B بينما تظل الفئة O في حدود مقبولة. تشمل هذه الفئة الجاويين والسومطريين، الأفريقيين والمغاربة.

فئة الأميركيين والمحيط الهادي: وتشمل جزر الفيليبين وهنود شمال وجنوب أميركا، وشعب الإسكيمو. وتغلب عليها فئة الدم O والعامل الإيجابي (RH+) في سائر فئات الدم. نسبة الفئة A قليلة جداً، وتكاد الفئة B تكون معدومة الوجود لدى هذه الشعوب.

فئة الأستراليين: تشمل تحديداً سكان أستراليا الأصليين. وتغلب عليها فئة الدم A (النسبة نفسها تقريباً في أوروبا الغربية). لا وجود تقريباً للفئة B، بينما تكثر الفئة O، لكن لا تصل إلى النسبة التي نجدها في فئة الأميركيين وسكان المحيط الهادىء.

لم يستطع سنايدر أن يعتمد إلا على الفئات A و B و O وAB في تصنيفاته، لذلك ظهر فيها جمع غريب بين عدد من الشعوب مثل الفئة الهونية التي شملت الكوريين واليهود الرومانيين. لكن الباحثين استخدموا لاحقاً عامل فئة الدم RH ومولدات المضاد MN إضافة إلى الفئات A و B و O و AB في تصنيفهم لشعوب العالم، في محاولة لجعل تصنيفاتهم هذه أكثر دقة. لقد تنبّهوا إلى أن الاعتماد على التصنيف العرقي وحده، المرتكز على الفئات A و O و B و AB. يمكن أن يعطي نتائج لا تتوافق والأفكار القديمة عن

الأعراق؛ لذلك استعانوا أيضاً بفئات مولدات المضاد MN وعوامل أخرى لتحديد فئة الدم (راجع ملحق فئات الدم الفرعية)، لتصنيف الشعوب التي لا يمكن التمييز في ما بينها بواسطة فئات الدم الأساسية A و O و B .

ميّزت إحدى التصنيفات المعتمدة على هذه المعايير الجديدة بين الأعراق التالية:

- الأوروبيون (سكان الشمال وجبال الألب/ الشرق الأدنى)
- الشرق أوسطيون
- المغول (آسيا الوسطى وأوراسيا)
- الأفريقيون
- الأندونيسيون
- الهنود الأميركيون
- المحيطيون (بمن فيهم اليابانيين)
- الأستراليون

وميزّت إحدى التصنيفات الأخرى، المعتمدة على فئات الدم A و B و O وAB وعامل فئة الدم أيضاً RH، بين الأعراق التالية:

فئة القوقازيين: وفيها نسبة عالية من العامل السلبي (-RH)، ونسبة عالية أيضاً من فئة الدم A، ونسبة معتدلة من فئات الدم الأخرى.

فئة الزنجانيين (نسبة إلى الزنوج): وفيها أكبر نسبة من عوامل الدم النادرة RH، ونسبة معتدلة من العامل السلبي (-RH)، ونسبة عالية من فئة الدم A2 والفئتين النادرتين (A-AX) و (A Bantu) (راجع ملحق فئات الدم الفرعية).

فئة المغوليين: لا وجود أبداً لعامل الدم السلبي (-RH) والفئة (A2). ومع اللجوء إلى المعلومات حول مولدات المضاد (MN)، تمكن الباحثون من إدراج فئة المغوليين ضمن مجموعة الشعوب الآسيوية وجزر المحيط الهادىء والأستراليين وضمن فئة الهنود الأميركيين والأسكيمو.

اقترح وليام بويد في كتابه الصادر سنة 1950: «علم الوراثة والأعراق البشرية» Genetics and the Races of Man تصنيفاً أدق معتمداً على التصنيف السابق.

فئة الأوروبيين الأوائل: ولديهم النسبة الأعلى من عامل الدم السلبي (-RH) (أكثر من 30٪ من السكان) ويفتقدون تقريباً إلى فئة الدم B، فيما تعلو لديهم نسبة فئة الدم O. وربما كانت جينة الفئة الفرعية (N) أكثر انتشاراً بين الأوروبيين الأوائل منها بين الأوروبيين المعاصرين. ويمثل هذه الفئة اليوم أحفادهم الباسكيون الذين تكثر بينهم الفئة الفرعية N (راجع ملحق فئات الدم الفرعية).

فئة الأوروبيين (القوقازيين): تملك هذه الفئة أعلى نسبة من عامل الدم السلبي (-RH) بعد الفئة السابقة. وتعلو فيها نسبة فئة الدم A2. في حين تبقى نسبة الفئات الأخرى ضمن الحدود المقبولة. ونسبة مولد المضاد (M) في هذه الفئة طبيعية أيضاً.

فئة الأفريقيين (الزنجانيين): تملك هذه الفئة نسبة عالية جداً من جينة نادرة من جينات العامل الإيجابي (+RH). هذه الجينة النادرة هي (RH0).

أما نسبة الذين يحملون عامل دم سلبي (-RH) فهي معتدلة. بينما تكثر نسبة الفئة (A2)، وتقل الفئات المتفرعة عن الفئة A وتزداد فئة الدم B.

فئة الآسيويين (المغول): تكثر في هذه الفئة فئة الدم B وتقل لديها الجينات الخاصة بالفئة A2 وعامل الدم السلبي (-RH).

فئة الهنود الأميركيين: لا وجود فيها للفئة A إلا نادراً. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الفئة B أو عامل الدم السلبي (-RH). في حين ترتفع نسبة فئة الدم O.

فئة الأستراليين الأصليين: فئة الدم الأكثر شيوعاً في هذه الفئة هي A1 وليس A2 ولا عامل الدم السلبي (-RH) في حين تكثر فيها أيضاً الجينة المسؤولة عن الفئة الفرعية (N).

جاءت تصنيفات بويد منطقية أكثر من أساليب التصنيف السابقة، لأنها

تتطابق أيضاً مع التوزيع الجغرافي لهذه الأعراق بشكل أكثر دقة.

مؤخراً توصل الدكتور لويدجي كاڤالي سفورزا من جامعة ستانفورد إلى تفسير النزوح البشري من الناحية الجينية، مستخدماً وسائل أكثر تعقيداً تعتمد على تكنولوجيا تحليل الحمض الريبي النووي DNA. وقد أكدت اكتشافاته ملاحظات Mourant وHirszfeld وسنايد وبويد المتعلقة بتوزيع فئات الدم على خريطة العالم.

الملحق هـ

فئات الدم الفرعية

ترتبط أكثر من 90٪ من العوامل المتعلقة بفئة الدم بالفئات الأساسية O و A و B لكن ثمة فئات دم فرعية كثيرة، لا تلعب فعلياً أدواراً هامة. ومن هذه الفئات الفرعية ثلاث فقط يمكن أن تؤثر في نظامكم الغذائي أو صحتكم. وأنا أذكرها هنا لأنها غالباً ما تساعد على جعل الخطة الصحية مفيدة أكثر. لكنني أكرر أن معرفة فئة دمكم الأساسية، أي O أو A أو B أو AB هي المعلومة الوحيدة التي تحتاجونها فعلياً في إطار هذا النظام المعتمد على فئات الدم.

أما الفئات الفرعية الثلاث التي تلعب أدوار بسيطة فهي:

- فئة المفرزين وغير المفرزين
- عامل الدم الإيجابي (+RH) وعامل الدم السلبي (-RH).
- فئة الدم MN

فئة المفرزين وغير المفرزين

رغم أن الجميع يملكون في خلايا دمهم مولداً مضاداً يفرز أجساماً ضدية تقاوم الفئات الأخرى، يملك البعض مولدات المضاد هذه، سارحة بحرية في إفرازات جسمه. يسمّى هؤلاء الأشخاص «المفرزين» لأنهم يفرزون مولدات المضاد الخاصة بفئات دمهم في ريقهم (لعابهم)، وإفرازاتهم المخاطية، ومنيّهم، وسوائل الجسم الأخرى.

ومن الممكن معرفة فئة دم الشخص المفرز من سوائل جسمه الأخرى، إلى جانب دمه طبعاً. يشكل المفرزون 80٪ من الناس في حين يشكل غير

المفرزين 20٪ منهم فقط.

وكون الشخص مفرزاً أم لا، يتخذ أهمية خاصة في الإطار القانوني والشرعي. فإن تحليل مني شخص اغتصب فتاة ما، يمكن أن يساعد في اثبات الجرم على المجرم إذا كان من الأشخاص المفرزين، وتطابقت نتيجة تحليل دمه مع نتيجة تحليل المني. لكن إن لم يكن مفرزاً بل من الأقلية غير المفرزة، فلن يتمكن الطبيب الشرعي من معرفة فئة دمه إلا من خلال تحليل عينة من دمه.

ويسمّى الأشخاص الذين لا يفرزون مولّدات المضاد الخاصة بفئة دمهم، في سوائل جسمهم الأخرى، «غير المفرزين». لكن كونكم مفرزين أم غير مفرزين لا علاقة له بفئة دمكم أكانت O أو A أو B أو AB. هكذا يستطيع الشخص أن يكون من فئة الدم A ومفرزاً ويستطيع شخص آخر أن يكون من فئة الدم A وغير مفرز.

ولأن مولّدات المضاد الخاصة بفئة الدم منتشرة في جسم الأشخاص المفرزين، يسهل معرفة فئة دمهم. ومعرفة ما إذا كنتم مفرزين أو غير مفرزين أمر سهل. وأكثر الطرق شيوعاً هي فحص اللعاب. هذا النوع من الفحص لا يُجرى غالباً علماً أن مختبرات كثيرة تجريه وبكلفة ضئيلة. وأنا أقترح أن تعتبروا أنفسكم مفرزين نظراً إلى نسبة المفرزين المرتفعة بين الناس (80٪)، حتى تعرفوا حقيقة الأمر بناء على تحليل مخبري.

يستخدم المختبر فحصاً اسمه Lewis System لمعرفة ما إذا كنت مفرزاً أم لا. إنها طريقة سريعة لمعرفة ذلك. وأنا أذكر هذا الفحص هنا، لكي تعرفوا ما هو إذا قرأتموه على نتيجة تحليل الدم أو سوائل الجسم الأخرى.

من الممكن بروز نوعين من مولدات المضاد أثناء إجراء فحص Lewis System، وهما يدعيان Lewis a و Lewis b (ولا تخلطوا ما بين هذا وفئات الدم A، B، O، و AB)؛ وتفاعل مولدي المضاد هذين هو الذي يحدد ما إذا كنت مفرزاً أم لا. فإذا قرأت العبارة التالية LEWIS a+b— فهذا يعني أنك من الفئة غير المفرزة. أما إذا قرأت عبارة LEWIS a—b+ فهذا يعني أنك من الفئة المفرزة.

عامل الدم الإيجابي أو السلبي

عندما نحلل فئة دم أحد الأشخاص في عيادتي، يسألنا فوراً إذا ما كان عامل دمه سلبياً أم إيجابياً. والكثير من الناس لا يدركون أن معرفة عامل فئة الدم «RH» يتطلب فحصاً إضافياً وخاصاً يسمّى فحص العامل الرّيصيّ «Rhesus» أو «RH». ولا علاقة لهذا العامل بفئات الدم الأساسية A و B و O و AB لكن أهمية هذا العامل تبرز في حالة الحمل عند المرأة.

نشأت طريقة فحص العامل «RH» عندما تم اختبارها على القرد، وهو حيوان يستخدم غالباً لإجراء التجارب في المختبر. لسنوات طويلة ظل الأطباء عاجزين عن تفسير حدث غريب هو انجاب بعض النساء لطفل أول صحيح سليم، وفي الحمل الثاني أو مرّات الحمل اللاحقة تظهر لدى هؤلاء النساء تعقيدات ومشاكل تؤدي غالباً إلى الإجهاض وفي بعض الأحيان إلى موت الأم.

سنة 1940، اكتشف الدكتور البارع لاندستايز أن فئة دم هؤلاء النساء مختلفة عن فئة دم أجنّتهنّ، الذين أخذوا فئة دمهم عن الوالد. كان عامل فئة الدم لدى هؤلاء الأجنّة إيجابي (+RH) ما يعني أنهم يملكون مولد المضاد الخاص بهذا العامل في خلايا دمهم. في حين أن الوالدات يحملن عاملاً سلبياً (-RH)، ما يعني أنهن لا يملكن مولد المضاد هذا في خلايا دمهنّ.

وعلى خلاف تنظيم الفئات O و A و B و AB، حيث تنشأ الأجسام المضادة الرافضة للفئات الأخرى عند الولادة، لا تنتج أجسام الأشخاص الذين يملكون عامل دم سلبي (-RH) جسماً مضاداً لمولد المضاد الخاص بالعامل (RH) إلا إذا «تحسّست» عليه أولاً. غالباً ما يحصل هذا التحسّس (الالتقاء وتكوين حساسية على العامل الآخر)، عندما تتبادل الأم والجنين الدم أثناء الولادة، بحيث لا يسمح الوقت لجهاز مناعة الأم بأن يصدر رد فعل مناعياً على الطفل الأول.

لكن حين يحدث الحمل التالي، ويكون عامل فئة دم الجنين الجديد (+RH) أيضاً، ينتج جهاز مناعة الأم، الذي تحسّس سابقاً، أجساماً ضدية

مضادة لفئة دم الطفل. لا تحصل ردات الفعل على عامل فئة الدم إلا عند النساء اللواتي يملكن عامل دم سلبي (-RH) ويحملن أجنّة عامل فئة الدم لديهم (+RH).

النساء اللواتي يحملن عامل فئة الدم (+RH) يشكلن 85٪ من النساء، ولا داعي لأن يقلقن أبداً. إن عامل فئة الدم (RH) لا أهمية كبرى له في ما يتعلق بالأنظمة الغذائية والأمراض، إلا أنه عامل هام جداً لدى النساء الحوامل اللواتي يملكن عامل فئة دم سلبياً (-RH).

إذا كان لديك	ولم يكن لديك	فأنت
مولد مضاد خاص بعامل فئة الدم RH	جسماً ضدياً مضاداً لعامل فئة الدم RH	RH+
جسماً ضدياً مضاداً لعامل فئة الدم RH	مولد مضاد خاص بعامل فئة الدم AH	RH-

فئة الدم الفرعية MN

لا أحد من الناس تقريباً يعرف هذه الفئة، لأنها لا تلعب دوراً كبيراً في مسائل نقل الدم وزراعة الأعضاء، وأهميتها ليست كبيرة على الصعيد الطبي. لكن هذا مؤسف في الواقع، لأن عدداً من الأمراض مرتبط بهذه الفئة الفرعية - حتى ولو كان هذا الارتباط بسيطاً.

في تصنيف هذه الفئة تستطيع فئة المرء أن تكون MM أو NN أو MN؛ وذلك يتوقف على ما إذا كانت خلايا هذا الشخص تحمل مولد المضاد M فحسب (الأمر الذي يجعل فئته MM)، أو مولد المضاد N فحسب «NN» أو مولدي المضاد M و N «MN».

سيرد ذكر هذه الفئة الفرعية بين حين وآخر في هذا الكتاب، عندما نتكلم عن مرض السرطان وأمراض القلب. 28٪ من الناس تقريباً هم من فئة MM، و22٪ منهم من الفئة NN و50٪ منهم من فئة (MN).

إذا كان لديك	ولم يكن لديك	فأنت
مولد مضاد M	مولد مضاد N	من فئة MM
مولد مضاد N	مولد مضاد M	من فئة NN
مولدي مضاد M و N		من فئة MN

جوهر فئة الدم

أنا أستعين بفئات الدم الفرعية الثلاث هذه في عيادتي، وغالباً ما يطلب أطباء كثر فحص هذه الفئات. صحيح أنكم تستطيعون أن تجدوا كل المعلومات التي تحتاجونها في فئات الدم الأساسية O و A و B و AB، إلا أن هذه الفئات تساعدكم على جعل معرفتكم بفئات الدم أكثر دقة وعمقاً. وهذه المعرفة تؤدي إلى ما أسميه «جوهر فئة الدم». وهي عبارة تكشف لي كل ما أريد أن أعرفه عن المريض. حين ألقي نظرة على فئات الدم الأساسية والفرعية، أستطيع أن أوجه المريض في الاتجاه الصحيح؛ وتساعدني هذه النظرة في وضع نظام غذائي مناسب تماماً له، وفي تحديد برنامج الوقاية من الأمراض الذي يحتاجه.

لكن لا داعي لأن تتلهوا عن الموضوع الجوهري وهو أن فئة الدم الأساسية تعطيكم 90٪ من المعلومات التي تحتاجون إلى معرفتها، لذلك يجب أن تركزوا عليها.

إليكم نموذجين عن لائحة بفئات الدم الأساسية والفرعية.

فئة الدم	مفرز/ غير مفرز	سلبي/ إيجابي	MN
O	LEWIS a + b- غير مفرز	RH-	MM

فئة الدم	مفرز/ غير مفرز	سلبي/ إيجابي	MN
A	LEWIS a-b + غير مفرز	RH +	MN

فهرس الأعشاب الواردة في الكتاب

	فرنسي	إنكليزي
عشب الطير (عين العصفور)	Mouron des oiseaux	Chickweed
ساسالي (الأراليه)	Salsepareille	Sarsaparilla
أخيناسيا	Echinacée	Echinacea
نفل	Trèfle	Clover
الخاتم الذهبي		Goldenseal
شوشة الذرة	Barbes de maïs	Cornsilk
قطّيفة	Amarante	Amaranth
لاريكس	Mélèze	Larch tree
يانسون نجمي	Anis étoilé	Badian
شاي يصنع من غصون وسيقان شجرة الشاي بعد قطفها	Kukisha	BanchalTwigtea
حنطة سوداء (قمح روسي)	sarrasin/blé noir	Buckwheat
شعير	orge	Barley
جودار	Seigle	Rye
عنبية - قمام آسي (أويسة)	Myrtille	Bilberry
توت العليق	mûre	Blackberry
عنب الدبّ	canneberge	Cranberry
كشمش شوكي	groseille épineux	Gooseberry
فرامبواز	Framboise	Raspberry
فرامبواز لوغان (هجين)	Framboise de Logan	Loganberry
كشمش	Groseille	Currant
فلفل حرّيف	Cayenne	Cayenne

Clover	Trèfle rouge	نفل أحمر
Elderberry	Baie de sureau	توت أحمر
Evening primrose	onagre	أخدرية (حشيشة الحمار)
Fern	Fougère	سرخس
Horse tail	Prèle	كنباث (ذيل الحصان - قطع وصل)
Hollyhock Rose	Rose trémière	الورد الثلاثي
Marigold	Souci	أقحوان (آذريون)
Milk thistle	Chardon Marie	شوك الجمل - شوك مريم
Medow Sweet	Reine des prés	ملكة المروج
Stone Root		الجذر الحجري - خبق - حشيشة البرك
Maple	Erable	قيقب
Poppy Seeds	Graine de pavot	بزور الخشخاش
Rose hips	Eglantine	الورد البرّي/ ورد السياج
Wintergreen	Gauthérie couchée - Thé du Canada	علطيرة (شاي كندا - خضرة الشتاء)
Alfalfa	Alfalfa	برسيم (بّاقية - فصّة)

المحتويات

الجزء الأول
هويتكم تحددها فئة دمكم

الجزء الثاني
خطة غذائية رياضية وحياتية مناسبة لفئات الدم الأربع

الجزء الثالث
صحة فئة دمكم